

Minu motivatsioon

Harjutus oma motivatsiooni mõistmiseks:

1. Kujuta ette, et Sinu eesmärk/unistus on täitunud – kõik on täpselt nii, nagu Sa soovid.

2. Kirjuta paberile 3 positiivset tulemust, mis Sa sellest saad, näiteks:

Tunnustus

Turvatus

Rõõm

3. Nende kolme tulemuse alla kirjuta, mis Sinu jaoks nendega kaasneb, näiteks:

Tunnustus

Turvatus

Rõõm

Uhkus oma töö üle

Rahaline kindlus

Ei pea vastumeelset

Pere on uhke

Oma kodu

tööd tegema

....

(kirjuta nii palju, kui pähe tuleb)

Küsi endalt, kas need eesmärgid on väärt panustamist? Kui jah, siis mida saaksid juba täna ära teha?