

CEI 7 PASI PENTRU PASTRAREA MOTIVATIEI TALE ZILNICE!

Bogdan Comănescu și Ovidiu Atanasiu

Accelera®

Accelera®
Business Training

1 ALEGEREA

În fiecare clipă ai
posibilitatea să alegi
*"Vreau o stare bună
sau vreau o stare
proastă?"*
Și dacă alegi starea
bună ... terci la pasul
următor!

2 RECUNOSTINTA

Ca să îți întărești
starea bună,
întreabă-te:
*"Pentru ce trebuie să
îi fiu recunoscător
vieții?"*
și fă-ți o listă
completă!

3 REUSITE SI RECOMPENSE

Ca să îi pui o bază
puternică motivației
tale, fă o listă cu
toate realizările
de până acum!
Și recompensează-te
cu ceva ce
îți place!

4 DRAGOSTEA

Că să îți aduni
puterea de a acționa,
fă-ți o listă cu
*toate persoanele din
viața ta pentru care
merită să lupți, să
câștigi și să fii un
om mai bun!*

5 MODELUL

Că să îți păstrezi
direcția de acțiune,
*vizualizează persoana
care este un model de
viață pentru tine!*
*"Ce îți place la el? Ce ar
face el în locul tău?
Ar fi mândru de tine?"*

6 TERMOSTATUL SI VIITORUL

Că să începi
acțiunea în forță,
1. Fixează-ți
*Termostatul pe
Maxim = Cine trebuie
să fii?* și
2. Scoate lista cu
*obiectivele tale de
viață!*

7 ACTIUNE

Și
**ACȚIONEAZĂ!
ACȚIONEAZĂ!
ACȚIONEAZĂ!**
Acțiunea este *singura*
care ne aduce realizări
și ne întărește
spiritul!

by

Bogdan Comănescu și Ovidiu Atanasiu

www.accelera.ro