

TWOJE „PO CO”

Zanim pójdziesz dalej, zatrzymaj się na chwilę. To ćwiczenie jest absolutnym fundamentem całego procesu. Twoje „PO CO” będzie paliwem na kolejne tygodnie i miesiące — i dokładnie tym, co odróżnia osoby, które tylko zaczynają, od tych, które dowożą realne efekty.

Nie chodzi o filozofię ani coaching. Chodzi o jedno, bardzo proste pytanie:

Dlaczego chcesz to zrobić?

Na początku każdy ma energię i motywację. Ale po kilku dniach pojawi się zmęczenie, obowiązki i wątpliwości. Wtedy to właśnie Twoje „PO CO” zdecyduje, czy idziesz dalej, czy odpuszczasz.

Zadaj sobie teraz te pytania i odpowiedz szczerze:

- Co chcesz osiągnąć dzięki temu, że tu jesteś?
- Co chcesz zmienić w swoim życiu?
- Co ma się poprawić w ciągu najbliższych miesięcy?
- Dlaczego to jest dla Ciebie ważne właśnie teraz?

Nie ma złych odpowiedzi. Twoje „PO CO” ma być Twoje — prawdziwe i szczerze.

Bardzo ważne: nie trzymaj tego w głowie. Zapisz to. Kiedy coś zapisujesz, przestaje być marzeniem, a zaczyna być celem.

Twoje „PO CO” — zapisz jedno zdanie:

.....

.....

.....

.....

Po zapisaniu swojego „PO CO” przejdź do kolejnego etapu. To jest Twój start. Zrób to dla siebie.