
3. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

01 A belső motiváció visz előre

A tartós változás ritkán a külső elvárásokból születik. Amikor saját elhatározásból szeretnétek fejlődni, könnyebb kitartani a nehezebb időszakokban is, és nagyobb eséllyel épülnek be a tanultak a mindennapokba.

02 A jó cél nem csak vágy, hanem iránytű

A terápiás célok segítenek abban, hogy tudjátok, merre tartotok. Minél konkrétabb és személyesebb egy cél, annál könnyebb észrevenni a fejlődést és fenntartani a motivációt.

03 Az apró lépések is számítanak

A nagy változások sokszor kis sikerekből épülnek fel. Ha időről időre felismeritek és értékelitek ezeket az előrelépéseket, az önbizalmat ad, és segít lendületben maradni.

04 A fejlődés nem mindig kényelmes

A mélyebb önismereti munka időnként nehéz érzéseket is felszínre hozhat. Ez nem azt jelenti, hogy rossz irányba haladtok, hanem gyakran annak a jele, hogy valódi változás kezdődik.