

КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО САБОТАЖНИКА?

техника работы над самосаботажем



Техника

«Как победить самосаботаж»

1. Заполните таблицу, как можно подробнее

Самосаботаж	Напишите все отговорки	Напишите все доводы за активные действия
Я не могу, у меня не получится		
У меня не достаточно опыта, образования, навыков		
Ну, у меня очень много дел		

2. Теперь все, что вы написали в третьем столбике – распечатайте и повесьте на видное место.
3. Начинайте действовать.
4. Если почувствуете, что самосаботаж опять подкрадывается, перечитывайте снова и снова все доводы за активные действия.