



Motywacja błyskawiczna

-  Dlaczego mógłbyś dokonać zmiany?
-  W jakim stopniu, w skali 1-10, jesteś gotowy na zmianę?
-  Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby?
-  Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana – jakie byłyby jej pozytywne skutki?
-  Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne?
-  Jaki jest pierwszy krok, jeśli taki istnieje?