

Procesul in 4 pasi pentru aplicarea legii asteptarilor

1. Ce îmi doresc cu adevărat ? (specific, cu detalii)

2. Pe o scală de la 1 la 10 cât de tare îmi doresc ?



Dacă nota este sub 8, ce pot face pentru a mări dorința la nota 9 sau 10 ?

3. Ce m-ar putea împiedica (autosabotaj) să obțin ce îmi doresc ? (1-3 propoziții)

Care este opusul afirmațiilor de mai sus ?

Ce altceva ar putea să însemne fiecare dintre afirmațiile de mai sus ?

Cum pot reformula afirmațiile de mai sus cu ajutorul cuvântului încă ?

4. Ce voi face concret / care sunt primii 3 pași ?