

Przeanalizuj moje postanowienia i ujawnij wszystkie psychologiczne mechanizmy, które sprawiają, że nie wytrwam w ich realizacji. Zadaż najpierw serię szczegółowych pytań, aby w pełni zrozumieć moje nawyki, motywacje, lęki i typowe pułapki samosabotażu. Następnie wskaż dokładnie: które wzorce myślowe i emocjonalne powstrzymują mnie przed działaniem, które rutyny sabotują moje cele i jakie niewidoczne mechanizmy w mózgu powodują, że odkładam lub rezygnuję. Na końcu opracuj realistyczny, krok po kroku plan przełamania tych blokad: konkretne ćwiczenia, strategie wprowadzania trwałych nawyków, wizualizacje i sposoby monitorowania postępów, które zwiększą szansę na wytrwanie w postanowieniach i ich realne osiągnięcie. Moje postanowienia to: