Wyobraź sobie, że Twoim zadaniem jest stworzenie kompletnych, krok po kroku instrukcji, które pozwolą każdemu – bez względu na wiek, wykształcenie czy doświadczenie – osiągnąć znaczącą zmianę w swoim życiu w dowolnej dziedzinie, którą wybierzesz. Twoje instrukcje muszą być tak szczegółowe, że nawet ktoś, kto nigdy wcześniej nie miał z tym styczności, będzie w stanie je wdrożyć od razu. Uwzględnij: praktyczne strategie, konkretne przykłady, typowe błędy i sposoby ich unikania, harmonogram działań na 30 dni, ćwiczenia angażujące ciało i umysł, a także metody monitorowania postępów i motywowania samego siebie w trudnych momentach. Dodatkowo stwórz wizualne i językowe metafory, które ułatwią zapamiętanie kluczowych zasad, oraz podaj inspirujące historie ludzi, którzy zastosowali podobne strategie w praktyce. Na końcu przygotuj listę 10 pytań, które pozwolą użytkownikowi samodzielnie ocenić skuteczność wprowadzonych zmian i dostosować plan do swoich potrzeb.