

MAESTRUL MOTIVAȚIEI

Ghid practic pentru a ieși din orice impas
și a-ți asigura energie și motivație
pe termen lung

THIBAUT MEURISSE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MEURISSE THIBAUT

**MAESTRUL MOTIVAȚIEI: GHID PRACTIC
PENTRU A IEȘI DIN ORICE IMPAS ȘI A-ȚI ASIGU-
RA ENERGIE ȘI MOTIVAȚIE PE TERMEN LUNG –
THIBAUT MEURISSE**

București, BusinessTech International, 2024

ISBN 978-606-8709-41-3

159.9

TRADUCERE: ANDREEA MIRICĂ

CONSILIER EDITORIAL: PSIHOLOG MIHAELA BUDUI

EDITOR: IULIANA ENACHE

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
MASTER YOUR MOTIVATION BY THIBAUT
MEURISSE

THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH

SELF MASTERY OÜ, TALLINN, ESTONIA

COPYRIGHT © 2019 BY THIBAUT MEURISSE

ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF

REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.

Reproducerea în orice formă sau scop prin metode
electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înre-
gistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informa-
ției, se poate face doar cu permisiunea scrisă a
editorului (BusinessTech International –
office@BusinessTech.ro).

CUPRINS

INTRODUCERE	9
FINALIZEAZĂ ACUM O ACTIVITATE PE CARE AI TOT AMÂNAT-O	13
Te invit să treci la „acțiune” acum!	14
PARTEA I: EVALUEAZĂ-ȚI SITUAȚIA	17
1. ACCEPTĂ-ȚI SITUAȚIA	19
2. DESCRIE REALITATEA	23
3. CAUTĂ O PERSPECTIVĂ DIN EXTERIOR	27
PARTEA A II-A: IA-ȚI AVÂNT	29
1. FĂ CURĂȚENIE	31
A. Reconectează-te cu prezentul	31
B. Sortează-ți grijile	37
C. Închide circuitele deschise	43
D. Eliberează-ți programul	44
E. Ordonează-ți biroul	52
F. Fă ordine în spațiul înconjurător	53
G. Corectează-ți estimarea	58
H. Ia suficiente pauze	59
2. CONCENTREAZĂ-TE	61
A. Evaluează-ți productivitatea	61
B. Profită de principiul 80/20	63
C. Elimină distragerile	67
D. Optimizarea mediului înconjurător	71

3. REAPRINDE-TE	79
A. Fă mai mult din ceea ce îți place	79
B. Identifică ce te motivează cu adevărat	83
C. Stabilește obiective interesante	98
4. SARI	103
A. Fă imposibilul	103
B. Întâlnește oameni noi	106
C. Destramă vechile tipare	108
D. Fă o faptă bună	110
5. DU LA BUN SFÂRȘIT	113
A. Finalizează sarcinile 100%	113
B. Distrugerea sindromului obiectelor strălucitoare	114
C. Respectă-ți promisiunile	125
D. Amână în mod inteligent	129
E. Scufundare în adâncime	131
PARTEA A III-A: MENȚINEREA AVÂNTULUI	133
1. RECUNOAȘTERE	135
A. Finalizează trei sarcini	137
B. Fii mândru de tine	139
C. Acțiunea corectă vs. rezultatul corect	141
2. ANGAJAMENT	145
A. Căutarea responsabilității externe	145
B. Creează-ți un ritual de dimineață	149
C. Trăiește cu intenție	151
D. Angajează-te în provocări de 30 de zile	155
E. Schimbă-ți modul de a vorbi despre tine	158
F. Dezvoltă-ți autocompasiunea	162
G. Practică recunoștința zilnic	166

**PARTEA A IV-A: DOUĂZECI ȘI CINCI DE
STRATEGII SIMPLE PENTRU
A-ȚI RECĂPĂTA MOTIVAȚIA 171**

- A. Fă-o pur și simplu 171
- B. Acordă-ți o pauză 171
- C. Rezolvă problemele 173
- D. Recâștigă entuziasmul 174
- E. Reinventează-te 175

Concluzie 177

Analiză Maestrul Emoțiilor 179

Alte cărți ale autorului Thibaut Meurisse 189

Despre autor 191

GHIDUL TĂU DE ACȚIUNE 193

Finalizează acum o activitate pe care ai tot amânat-o! 193

PARTEA I. Evaluează-ți situația 193

- 1. Acceptă-ți situația 193
- 2. Descrie realitatea 193
- 3. Caută o perspectivă din exterior 194

PARTEA A II-A. Ia-ți avânt 194

- 1. **Fă curățenie 194**
 - A. Reconectează-te cu prezentul 194
 - B. Sortează-ți grijile 194
 - C. Închide circuitele deschise 195
 - D. Eliberează-ți programul 195
 - E. Ordonează-ți biroul 197
 - F. Fă ordine în spațiul înconjurător 196
 - G. Corectează-ți estimarea 198
 - H. Ia suficiente pauze 198
- 2. **Concentrează-te 198**
 - A. Evaluează-ți productivitatea 198

B.	Profită de principiul 80/20	199
C.	Elimină distragerile	199
D.	Optimizarea mediului înconjurător	200
3.	Reaprinde-te	200
A.	Fă mai mult din ceea ce îți place	200
B.	Identifică ce te motivează cu adevărat	203
C.	Stabilește obiective interesante	205
4.	Sari	207
A.	Fă imposibilul	207
B.	Întâlnește oameni noi	208
C.	Identifică tiparele care te lipsesc de putere	208
D.	Fă o faptă bună	209
5.	Du la bun sfârșit	209
A.	Finalizează sarcinile 100%	209
B.	Distrugerea sindromului obiectelor strălucitoare	209
C.	Respectă-ți promisiunile	210
D.	Amână în mod inteligent	210
E.	Scufundare în adâncime	211
	PARTEA A III-A. Menținerea avântului	211
1.	Recunoaștere	211
A.	Finalizează trei sarcini	211
B.	Fii mândru de tine	211
C.	Acțiuni corecte vs. rezultate corecte	211
2.	Angajament	212
A.	Căutarea monitorizării și responsabilizării în exterior	212
B.	Creează-ți un ritual de dimineață	212
C.	Trăiește cu intenție	214
D.	Angajează-te în provocări de 30 de zile	215
E.	Schimbă-ți modul de a vorbi despre tine	216
F.	Dezvoltă-ți autocompasiunea	216
G.	Practică zilnic recunoștința	217
	Cuvânt de încheiere	219
	Final	224

INTRODUCERE

Primul principiu al mecanicii lui Newton afirmă că un obiect în mișcare rămâne în mișcare. Acest principiu se aplică și în cazul ființelor umane – cel puțin în ceea ce privește stabilirea obiectivelor. Cu alte cuvinte, atunci când suntem în mișcare și ne îndreptăm în mod *activ* către obiectivele noastre, uneori ne simțim de neoprit. Putem experimenta o stare de *flow* (n.tr. în psihologia pozitivă, o stare de *flow* este o stare mentală în care o persoană care desfășoară o anumită activitate este complet absorbită de un sentiment de concentrare activă, de implicare totală și de încântare în procesul desfășurării activității) și putem realiza mult mai multe decât am face-o altfel.

Cu toate acestea, ce se întâmplă când ne oprim? S-ar putea să ne fie greu să pornim din nou la drum. Ca urmare, putem ajunge să amânăm, să devenim depri-mați sau să ne simțim frustrați de lipsa noastră de acți-une.

Poate că așa te simți și tu acum. Este posibil să te afli într-una sau mai multe dintre următoarele situații:

- Te simți blocat și lipsit de motivație, incapabil să progresezi în atingerea celor mai importante obiective ale tale.
- Te învinuiești pentru că nu reușești să duci lucrurile la bun sfârșit.

- Te simți copleșit, neștiind ce să faci mai departe.
- Te îndoiești de tine însuși și îți faci griji mai mult decât este cazul.
- Continui să treci de la o sarcină sau de la un obiectiv la altul, fără să realizezi nimic substanțial.

Dacă te regăsești în oricare dintre situațiile de mai sus, nu te îngrijora. Această carte te va ajuta să te eliberezi din stările de blocaj mental, emoțional sau profesional și să-ți reconstruiești motivația.

Din fericire, lipsa dinamicii sau sentimentul de stagnare nu sunt niciodată permanente. Poți să faci din ele o stare temporară. Există multe lucruri pe care le poți face pentru a stârni motivația și pentru a deveni din nou entuziasmat să progresezi spre obiectivele și visurile tale.

Din când în când, cu toții ne simțim blocați.

Am momente în propria viață când mă lupt să duc la bun sfârșit chiar și cea mai ușoară sarcină. În aceste momente, simplul răspuns la un e-mail poate deveni o adevărată provocare. În timp ce scriam această carte, am experimentat destul de multe blocaje mentale și am avut zile în care nu am putut duce la bun sfârșit mare lucru. Ar fi lipsit de onestitate dacă nu aș împărtăși acest adevăr cu tine. Cu toate acestea, din experiența personală, știu, de asemenea, că motivația fluctuează și că poate reveni la fel de repede cum a dispărut.

Pe măsură ce aplici ceea ce înveți în această carte, vei putea să-ți iei avânt și să creezi mai multă consecvență în propria viață. Motivația ta va crește și, ca urmare, vei putea să-ți atingi mult mai multe dintre obiectivele tale decât credeai că este posibil.

În **Partea I** a acestei cărți, vom face un pas înapoi și vom evalua situația ta dintr-un punct de vedere obiectiv, astfel încât să poți renunța la unele dintre emoțiile

tale negative și să te eliberezi de presiunea pe care o pui pe umerii tăi.

În **Partea a II-a**, vom vedea cum poți să-ți iei avânt pentru a te ajuta să te simți mai motivat în viața de zi cu zi.

În **Partea a III-a**, vom discuta despre ce poți face pentru a menține acest avânt pe termen lung, pentru a te ajuta să îți păstrezi un nivel ridicat al motivației și să îți atingi și mai multe obiective.

În cele din urmă, în **Partea a IV-a**, vom analiza cele 25 de Strategii pe care le poți folosi pentru a-ți reconstrui și menține motivația.

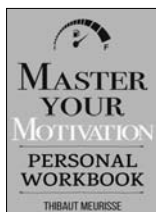
Așadar, ești pregătit să-ți stimulezi motivația și să mergi spre obiectivele tale cu încredere deplină?

Ghidul tău gratuit de acțiune pas cu pas

Pentru a te ajuta să acționezi și să-ți reconstruiești motivația, am creat un ghid de acțiune gratuit. Îl vei găsi la finalul acestei cărți și îl poți descărca, de asemenea, la adresa <http://whatispersonaldevelopment.org/master-your-motivation>

Dacă întâmpini dificultăți în a descărca Ghidul de acțiune, contactează-mă la adresa de e-mail thibaut.meurisse@gmail.com și ți-l voi trimite în cel mai scurt timp posibil.

Vrei o copie fizică a manualului de lucru? Accesează pagina următoare: http://mybook.to/MYM_workbook



Fii maestrul vieții tale cu această serie a maștrilor

Această carte este cea de-a doua din *Seria Maștrilor*.
Poți consulta prima carte *Maestrul Emoțiilor* la adresa următoare: <http://BusinessTech.ro>

Ce spun cititorii despre cartea *Maestrul Emoțiilor*

„Mi-a schimbat viața.”

„Una dintre cele mai bune cărți de creștere personală pe care le-am citit vreodată!”

„Această carte m-a ținut cu sufletul la gură până la sfârșit!

Nu am putut să o las din mână, iar când am făcut-o, abia așteptam să o mai răsfoiesc!”

„Un singur cuvânt: FENOMENAL!”

FINALIZEAZĂ ACUM O ACTIVITATE PE CARE AI TOT AMÂNAT-O

Finalizează acum o activitate pe care ai tot amânat-o

Îți lipsește motivația? Te simți blocat în acest moment? Atunci când te simți blocat, poți pierde adesea din vedere imaginea de ansamblu și poți ajunge să te îngrijorezi mult mai mult decât ar fi cazul. Prin urmare, m-am gândit să încep prin a te invita să faci un pas înapoi, să ieși din propria minte și să-ți examinezi situația actuală dintr-un punct de vedere obiectiv.

De asemenea, m-am gândit să încep prin a te inspira, pentru a te ajuta să te simți mai bine în pielea ta.

Cu toate acestea, nu am de gând să fac niciunul dintre aceste lucruri chiar acum. Nici măcar nu am de gând să-ți cer să citești această carte până la capăt.

În schimb, îți voi spune adevărul: cum să te eliberezi din stările de blocaj chiar acum, făcând un singur lucru simplu. Realizarea acestui singur lucru simplu îți va schimba foarte repede starea de spirit și te va readuce pe drumul cel bun. Nu vreau să te *gândești*. Dacă te simți blocat în acest moment, este probabil pentru că *gândești* prea mult. Nu, ceea ce vreau să faci este să *acționezi!*

Cum?

Pur și simplu făcând următoarele:

**Finalizează o activitate pe care
ai tot amânat-o de mult timp.
Și finalizează-o acum!**

Chiar acum, închide această carte și du-te să finalizezi
acel lucru. Apoi, vezi ce se întâmplă în continuare.
Nu ești sigur ce lucru ar trebui să faci? Pune-ți următoarele
întrebări:

- Care este acea activitate pe care *ar trebui* să o fac, dar nu vreau să o duc la bun sfârșit?
- Dacă ar fi să finalizez ceva chiar acum, care mi-ar elibera mintea cel mai mult? (Acesta este probabil acel lucru la care nu poți înceta să te gândești sau despre care îți faci griji).

Nu uita că, în majoritatea situațiilor, acțiunea este lucrul
care te deblochează. Cu puțin timp în urmă, unul
dintre prietenii mei a postat un mesaj cu un extras
dintr-o carte a autorului Dan Millman pe Facebook:
„Pentru a schimba cursul vieții tale, alege una dintre
aceste două metode de bază. Poți:

- 1) Fie să-ți direcționezi energia și atenția încercând să-ți fixezi mintea, să-ți găsești concentrarea, să îți afirmi puterea, să-ți eliberezi emoțiile și să vizualizezi rezultate pozitive, astfel încât să poți în sfârșit să dezvolți încrederea necesară pentru a afișa curajul de a descoperi determinarea de a te angaja pentru a te simți suficient de motivat să faci ceea ce trebuie să faci;
- 2) Pur și simplu să treci direct la acțiune”.

Te invit să „treci la acțiune”.

Acum, pune jos această carte și finalizează acea activitate pe care ai tot amânat-o de prea mult timp. Poate că trebuie să-ți completezi declarația de venit. Poate ar trebui să termini acel proiect pe care l-ai abandonat la jumătatea drumului. Poate că ar trebui să faci curat în casă.

Nu demult, am stat de vorbă pe cineva care voia de luni de zile să termine de pus podeaua holului său. Deși i-ar fi luat doar o zi sau două, nu și-a găsit motivația să o facă. L-am încurajat să se concentreze pe finalizarea acelei sarcini specifice și să uite de toate celelalte. Ghici ce? A terminat podeaua și a creat un val de motivație care l-a determinat să se ocupe de multe alte sarcini casnice.

Aceasta este magia impulsului. Sunt absolut convins că vei experimenta același lucru atunci când te apuci și finalizezi o sarcină importantă sau o activitate de rutină pe care ai tot amânat-o de mult timp.

Nu uita! Creezi dinamică prin acțiune, rareori prin gândire. Prin urmare, este timpul să acționezi și să începi să-ți construiești acel impuls, acel avânt.

Te invit să te întorci la această carte după ce ți-ai îndeplinit sarcina, iar apoi vom continua să dezvoltăm împreună dinamica impulsului.

Este timpul să îți pui corpul în mișcare.

Așa cum ar spune faimosul life coach Tony Robbins: „Emoția este energie în mișcare”.

Ridică-te și începe să îți miști corpul. Fă câteva flotări, simulează niște lovituri de box sau fă sărituri cu picioarele desfăcute și mâinile ridicate. Doar pune-ți corpul în mișcare. Dacă poți, vorbește cu tine însuși cu voce tare – și folosește o voce hotărâtă.

Acum, du-te să finalizezi activitatea pe care ai tot amânat-o de atâta timp.

Te voi aștepta.

PARTEA I

EVALUEAZĂ-ȚI SITUAȚIA

Te-ai întors? Super. Sper că ai început să-ți dezvolti o dinamică a impulsului și te simți mai motivat acum. Încă te simți blocat? Poate că amâni de zile întregi, incapabil să lucrezi la un proiect important. Poate că nu ai găsit motivația de a începe o activitate independentă. Sau poate că pur și simplu ești blocat mental, emoțional sau chiar profesional, neștiind în ce direcție să o apuci.

Acest lucru este absolut în regulă. Suntem oameni și nu ne putem aștepta să fim pe deplin motivați tot timpul. Așadar, dacă încă îți lipsește determinarea, nu-ți face griji. Suntem abia la început.

Atunci când ne simțim blocați, deseori dramatizăm prea mult lucrurile. Uneori pierdem din vedere imaginea de ansamblu și putem avea impresia că nu vom reuși niciodată să ieșim din criză. Dar acest lucru nu este niciodată așa. Motivația poate dispărea rapid, dar poate reveni la fel de rapid. Acest lucru este normal, așa că oferă-ți puțin răgaz și recunoaște că ceea ce simți acum este în regulă. Faptul că te simți demotivat sau deprimat nu te face să fii o persoană mai puțin valoroasă decât erai acum câteva zile sau săptămâni, când

erai fericit și entuziast. Dă-ți voie să iei o pauză. Ia-o ușor. Renunță la presiune și permite-ți să te relaxezi puțin.

Privește această carte ca pe o oportunitate minunată de a o lua de la capăt. Dă-ți voie să o iei de la capăt chiar acum. S-ar putea să-ți fi pierdut determinarea, dar o vom reconstrui.

În secțiunea următoare, vom vedea cum poți începe să elimini stresul și grijile, dar, deocamdată, hai să facem un pas în spate și să privim imaginea de ansamblu.

A. Finalizează trei sarcini

Recunoaște-ți realizările zilnice

Te simți vinovat de crearea unei lungi liste zilnice de lucruri de făcut pe care nu reușești niciodată să o finalizezi până la sfârșitul zilei? Cum te face asta să te simți? Te ajută să te simți bine în pielea ta?

Prea des avem așteptări nerealiste cu privire la obiectivele noastre, iar atunci când nu reușim să le îndeplinim, ne face să ne simțim ca și cum nu am fi suficient de buni. Cu toate acestea, în realitate, a te simți bine în pielea ta are mult mai mult de-a face cu modul în care alegi să te percepi decât cu realitatea. Poți realiza foarte multe și totuși să ai impresia că nu faci progrese prea mari. Dimpotrivă, poți finaliza doar câteva sarcini și să te simți minunat la sfârșitul zilei. Totul depinde de modul în care alegi să îți privești realizările. În loc să creezi o listă lungă de lucruri de făcut, te încurajez să alegi doar trei lucruri pe care ai vrea să le realizezi astăzi. Mai jos sunt câteva sfaturi pentru a te ajuta să identifici aceste trei sarcini:

- a) Acestea trebuie să fie *realizabile*. Ideea este de a genera o întărire pozitivă prin îndeplinirea sarcinilor în mod constant. Pe măsură ce acumulezi mici victorii, te vei simți mai motivat și stima de sine va crește. Prin urmare, trebuie să te asiguri că alegi trei sarcini pe care știi că ești capabil să le îndeplinești astăzi.
- b) Acestea ar trebui să fie *în sfera ta de control*. Sarcinile tale ar trebui să fie încadrate în așa fel încât să ai control asupra lor. Ca să-ți dau un exemplu, obiectivul meu din acest an a fost să scriu opt cărți și să vând 10.000 de cărți la preț întreg. Primul obiectiv depinde de mine, în timp ce al doilea este doar parțial sub controlul meu. Îl numesc

pe primul „obiectiv de proces”, iar pe cel de-al doilea „obiectiv de rezultat”. Ambele tipuri de obiective sunt importante, dar, în acest caz, dorim să ne concentrăm asupra obiectivelor de proces asupra cărora deții pe deplin controlul. Astfel, atunci când îți notezi cele trei sarcini zilnice, asigură-te că le formulezi într-un mod care îți oferă un control total asupra finalizării lor.

- c) Sarcinile tale ar trebui să te facă să avansezi în realizarea a cel puțin unuia dintre obiectivele tale majore. Acestea ar trebui să-ți dea un sentiment de realizare reală.

Din nou, te încurajez să începi cu lucruri mici. Ideea nu este de a te învinovăți pentru că nu reușești să-ți îndeplinești cele trei sarcini zilnice, ci de a-ți crea un obicei de a acumula mici victorii. În fiecare zi, în următoarele două săptămâni, hotărăște-te asupra a trei sarcini pe care știi că le poți îndeplini în timpul zilei. Apoi, îndeplinește-le în mod constant.

Celebrează-ți micile victorii

Vei vrea să-ți construiești obiceiul de a-ți celebra victoriile zilnice. Cu trei victorii mici în fiecare zi, imaginează-ți câte victorii vei fi acumulat în decurs de un an. Și imaginează-ți cât de bine te vei simți în pielea ta. Prin urmare, asigură-te că îți iei un moment pentru a celebra de fiecare dată când termini una dintre cele trei sarcini zilnice.

Procesul de celebrare poate fi la fel de simplu ca bifarea sarcinii finalizate de pe lista ta și să-ți spui „bravo”. O astfel de recunoaștere repetată la nesfârșit va servi drept întărire pozitivă. Ideea din spatele acestui lucru este de a-ți crea obiceiul de a-ți recunoaște realizările, mai degrabă decât să le ignori ca și cum nu ar fi mare lucru. Dacă dorești să-ți oferi o recompensă, o poți face, dar

În următoarele 7 zile, petrece câteva minute în fiecare seară pentru a scrie cum te-ai simțit în timpul zilei. Asigură-te că îți amintești de fiecare dată când te-ai disprețuit sau descurajat. În timp ce faci acest lucru, vizualizează scena și imaginează-ți că spui ceva frumos în locul ei. Imaginează-ți că vorbești cu cel mai bun prieten al tău sau cu persoana iubită. Ce le-ai spune? Acest exercițiu te va ajuta să devii mai conștient de modul în care vorbești cu tine însuși.

Schimbarea modului de a vorbi despre tine

Multe dintre cuvintele pe care le folosești chiar acum când vorbești cu tine însuși creează limitări artificiale, împiedicându-te să îți atingi adevăratul potențial. De ce să nu le înlocuiești cu cuvinte mai potențatoare? Mai jos sunt câteva exemple de cuvinte care descurajează și demotivează.

Nu pot

- *Nu pot* să fac asta.
- *Nu pot* să slăbesc.
- *Nu pot* vorbi în public.
- *Nu-mi pot* schimba locul de muncă.

Nu voi + o afirmație negativă

- *Nu voi reuși* niciodată.
- *Nu-mi voi atinge* niciodată obiectivele.
- *Nu voi trăi* niciodată viața pe care mi-o doresc.

Întotdeauna + o afirmație negativă

- *Întotdeauna* întârzii.
 - *Întotdeauna* sunt plictisitor.
 - *Întotdeauna* sunt cel care nu face/nu poate să...
- *inserează afirmația ulterioară aici*.

De asemenea, caută să observi întrebările care nu dau putere, pentru că ele invită automat la răspunsuri slabe sau negative. Nu uita că mintea ta va găsi mereu răspunsuri la oricare dintre întrebările tale. De exemplu:

De ce sunt mereu + o afirmație negativă

- De ce sunt mereu în întârziere?
- De ce sunt mereu singurul care nu poate face față unor sarcini noi?
- De ce sunt mereu atât de lent la învățat?

De ce nu pot + o afirmație negativă

- De ce nu pot să fac ceea ce vreau să fac?
- De ce nu pot să am mai mult succes?
- De ce nu pot să vorbesc în public?

Îți sună cunoscute aceste întrebări? Există modalități mai bune de a vorbi cu tine însuși. De exemplu, în loc de: „Nu pot face asta”, ai putea spune:

- Pot să fac asta. (Îți reafirmi potențialul.)
- Voi face acest lucru. (Îți transmiți intenția.)
- Vreau să fac asta. (Insufli dorința.)
- Îmi place să fac asta. (Confirmi că-ți place să faci asta.)
- Aleg să fac acest lucru. (Îți asumi responsabilitatea și îți revendici puterea.)
- Ce se întâmplă dacă aș putea face asta? (Te deschizi către posibilități.)
- Imaginează-ți dacă aș putea face asta (La fel ca mai sus.)
- Cum aș putea să fac asta? (Presupui că poți și te concentrezi pe soluții.)
- Ce ar trebui să cred pentru a putea face acest lucru? (Cauți *stimuli* care să îți dea putere și te ajute să-ți atingi obiectivul.)