

Zemapziņa tiek pie vārda

Mana apņemšanās

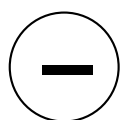
Adaptīvās zemapziņas komentārs

(vārdi, attēli, asociācijas)

Somatisko marķieru diagnostika

Mana apņemšanās

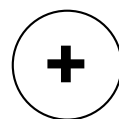
Mani somatiskie marķieri



100



0



100



0

Mani iemesli un es

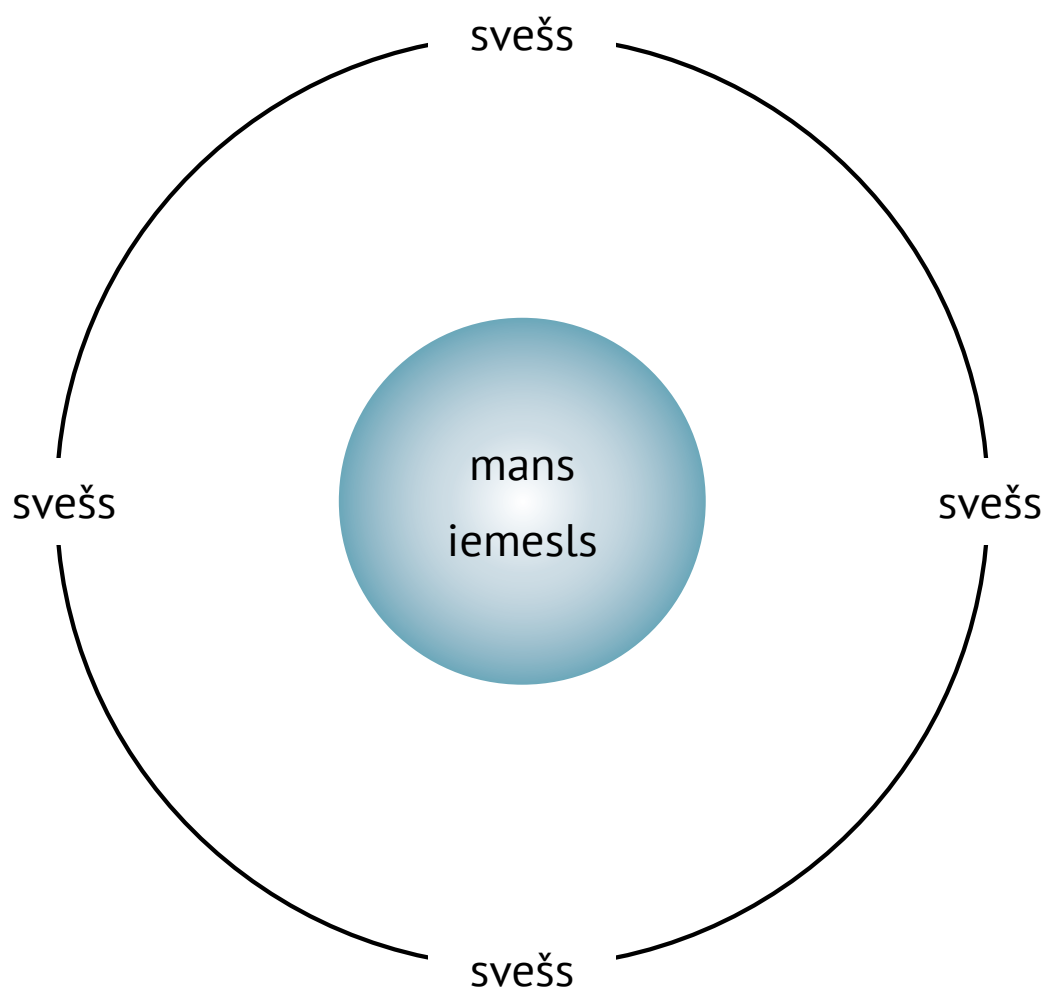
Mana apņemšanās

Mani iemesli

(pierakstiet vismaz piecus iemeslus, kāpēc vēlaties īstenot savu apņemšanos)

Mani iemesli, sveši iemesli

Mana apņemšanās



Labais iemesls iegūst gribasspēka formu

Mans labais iemesls

Pārbaude Nr. 1. Tuvošanās mērķis

Pārbaude Nr. 2. Autonomija

Pārbaude Nr. 3. Somatiskie marķieri *plus 70*

Mans labais iemesls (šodien) – galīgais formulējums

Radīt moto mērķi

Mans labais iemesls galīgajā
formulējumā

Ideja

Ideja

Ideja

Ideja

Ideja

Ideja

Ideja

Ideja

Mans moto mērķis
