

ТЕХНІКА «П'ЯТЬ ЧОМУ?»



Мета: навчитися усвідомлювати свої внутрішні мотиви. «Серце» емоційного інтелекту — наша власна мотивація.

Мотивація — це внутрішні мотори, які змушують йти вперед і виходити із зони комфорту. Одних мотивація спонукає підніматися на Еверест, інших — збивати ноги в кров в пуантах, щоб стати балериною. А все, що знаходиться ззовні, — це стимул, горезвісна «морквина», яка ніякого відношення до мотивації не має. Людину не можна мотивувати ззовні. Можна тільки створити умови, в яких запрацюють внутрішні мотори. Щоб усвідомити свої мотиви, потрібно проробити серйозну внутрішню роботу. Для деяких людей це стає шляхом завдовжки в життя. Як же можна визначити свої мотиви? Поставте самі собі питання: «Чому?» Причому послідовно, 5 разів. І самі на нього відповідайте. Наприклад: «Чому я ходжу до школи?» Тому що це мій розвиток. «Чому для мене важливий розвиток?» Щоб довести собі ... «Чому мені потрібно довести собі ...?» Мені важливо бути гідним ... «Чому мені важливо бути гідним ...?» Я зможу дозволити собі ... «Чому мені важливо дозволити собі ...?» Щоб відчувати себе вільним і робити те, що я люблю. Дане завдання кожен виконує самотійно, на

виконання Вам відводиться 3 хв. Питання і відповіді потрібно записати. Що ви відчуваєте?