

שאלות כדי לערער את בסיס התירוצים ואת האמונות המגבילות שלך

1. מה היא הסיבה או העובדה שבגללה עדיף לי לדחות את ביצוע המשימה הזו?

2. מה היא הסיבה או העובדה שבגללה כדאי לי להתחיל את המשימה הזו עכשיו?

3. האם זה באמת נכון שלטווח הארוך ארגיש הרבה יותר טוב אם אני אדחה עכשיו את ביצוע המשימה?

4. האם זה באמת נכון שאני לא יכול לעשות אפילו חלק קטן מהמשימה עכשיו?
האם אני עדיין יכול לבצע חלקים מסוימים מהמשימה עכשיו, למרות שהתנאים אינם
אידיאליים?

5. האם זה באמת נכון ש"אחר כך" הוא באמת זמן טוב יותר לביצוע המשימה?

6. אם בכל זאת אני אתחיל את המשימה כבר עכשיו - מה יכול לקרות? כיצד
ארגיש?

7. אם אני לא אתחיל את המשימה כבר עכשיו - מה יכול לקרות? כיצד ארגיש?
