

Ćwiczenie 9: Pytania Kartezjańskie

„Nie ma nic tak odległego, by było poza naszym zasięgiem,
ani nic tak ukrytego, by nie dało się odkryć”.
– Kartezjusz

Pomyśl o nawyku, który chcesz zmienić lub wyrobić. Zapisz go poniżej w dowolnej formie:

Odpowiedz na poniższe pytania, nie zastanawiając się zbyt długo nad odpowiedziami
(przelej na papier pierwsze odpowiedzi, jakie przyjdą Ci do głowy). :

Co się stanie
jak zmienię
ten nawyk?

Co się NIE stanie
jak zmienię
ten nawyk?

Co się stanie
jeśli NIE zmienię
tego nawyku?

Co się NIE stanie
jeśli NIE zmienię
tego nawyku?

STWORZONE PRZEZ:



Następnie zastanów się i zapisz:

W trakcie odpowiadania na pytania, było dla mnie oczywiste, że...

Najbardziej w moich odpowiedziach zaskoczyło mnie, że...

Kiedy teraz myślę o zmianie tego nawyku, to...

STWORZONE PRZEZ:



Mam pewność, że...

Potrzebuję jeszcze, by...

Jedna najważniejsza myśl, którą „biorę” z tego ćwiczenia, to...

STWORZONE PRZEZ:

