

Technika 5x DLACZEGO – Ćwiczenie do druku

To ćwiczenie pomoże Ci dojść do sedna Twojej motywacji, problemu lub celu. Zapisuj odpowiedzi ręcznie – bez oceniania. Zaufaj procesowi.

Przykład

1. Co chcę osiągnąć? → Chcę rzucić etat i założyć własny biznes.
2. Dlaczego? → Bo mam dość pracy dla kogoś innego.
3. Dlaczego? → Bo czuję, że nie mam wpływu.
4. Dlaczego? → Bo chcę robić coś sensownego.
5. Dlaczego? → Bo przez lata żyłam pod cudze oczekiwania.

Twoje ćwiczenie

Wypełnij poniższe pola własnymi odpowiedziami.

1. Dlaczego? _____

2. Dlaczego? _____

3. Dlaczego? _____

4. Dlaczego? _____

5. Dlaczego? _____

Jeśli czujesz, że potrzebujesz zadać więcej niż 5 pytań – kontynuuj. Czasem odpowiedź kryje się dopiero przy szóstym czy siódmym „dlaczego”.