

Мотивационный квадрат (пример)

Не ходить на дополнительное обучение/курсы

1. Пишем плюсы сейчас (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

Пишем плюсы ч/з 5 лет (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

2. Пишем минусы сейчас (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

Пишем минусы ч/з 5 лет (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

Пойти на дополнительное обучение/курсы

4. Пишем плюсы сейчас (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

Пишем плюсы ч/з 5 лет (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

3. Пишем минусы сейчас (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

Пишем минусы ч/з 5 лет (и баллы)

-.....

-.....

-.....

-.....

