



## ПОДДЕРЖКА МОТИВАЦИИ



**SMART**  
Family & Friends

Изменение поведения почти никогда не бывает легким. Может быть трудно поддерживать мотивацию к переменам, особенно после какого-то провала или когда вы не видите видимых результатов своих усилий.

Чтобы сохранить мотивацию, полезно вернуться к своим первоначальным причинам желания измениться, проанализировать свой прогресс на данный момент и свои цели на будущее.

*Помните: изменения требуют практики, терпения и настойчивости.*

### Ответьте на следующие вопросы:

Каковы были первоначальные причины внесения изменений?

Какие результаты вы уже заметили?

Как эти результаты повлияли на вашу жизнь?

Как может выглядеть будущее, если вы продолжите работать над переменами?

Почему это важно для вас?

Как может выглядеть будущее, если вы перестанете стремиться к переменам?

Как вы к этому относитесь?

Что поможет вам сохранить мотивацию?

«Люди часто говорят, что мотивация недолговечна. Ну, как и купание, поэтому мы рекомендуем его ежедневно».  
~ Зиг Зиглар

