

SMARTER CHANGE

MODEL ABCDE

W REALIZACJI CELÓW

101

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

5/12/24



A

ZDARZENIE



B

MYŚL O TYM
ZADARZENIU



C

EMOCJA I STAN



D

DZIAŁANIE



E

EFEKT CZYLI
REZULTAT

A

ZDARZENIE
NIE DOSTAŁAM PRACY



B

MYŚL O TYM ZADARZENIU
"CO ZA BEZSENS"



C

EMOCJA I STAN
SMUTEK, ZŁOŚĆ, WSTYD,



D

DZIAŁANIE
ZAMYKAM SIĘ W DOMU I OBRAŻAM



E

EFEKT CZYLI REZULTAT
NIE MAM PRACY, MAM SMUTEK, FRUSTRACJĘ
I BRAK PIENIĘDZY

A

**ZDARZENIE
NIE DOSTAŁAM PRACY**



B

**MYŚL O TYM ZADARZENIU
JEST OK, SZUKAM DALEJ**



C

**EMOCJA I STAN
RADOŚĆ, DUMA, ULGA**



D

**DZIAŁANIE
PISZĘ 100 CV I WYSYŁAM**



E

**EFEKT CZYLI REZULTAT
DOSTAJĘ PRACĘ I JEST SUPER**

A

ZDARZENIE
NIE DOSTAŁAM PRACY



B

MYŚL

ZDROWA

NEUTRALNA

NIEZDROWA



C

EMOCJA I STAN
DODATNIE

EMOCJA I STAN
UJEMNE



D

DZIAŁANIE
DODATNIE

DZIAŁANIE
UJEMNE



E

EFEKT CZYLI REZULTAT
DODATNI

EFEKT CZYLI REZULTAT
UJEMNY

CWICZENIE I

TABELKA

CEL | REZULTAT

PRZYKŁAD:

**CEL: ZAROBIECIE 10
TYSIĘCY**

REZULTAT:

MAM 10 TYSIĘCY

NIE MAM 10 TYSIĘCY

ĆWICZENIE II

ODWRÓCONA GRA



A

CO BY SIĘ MUSIAŁO ZDARZYĆ, ABYŚ POMYŚLAŁA TAK, ABY TA MYŚL 'WYGENEROWAŁA' EMOCJĘ, KTÓRA POZWOLI CI DZIAŁAĆ TAK, ABYŚ OSIĄGNĘŁA SWÓJ REZULTAT?



B

JAKA MYŚL BY MUSIAŁA POJAWIĆ SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE, ABYŚ POCZUŁA EMOCJĘ, PODJĘŁA DZIAŁANIE ABY OSIĄGNĄĆ SWÓJ REZULTAT?



C

W JAKIEJ EMOCJI BYŚ MUSIAŁA DZIAŁAĆ, ABY OSIĄGNĄĆ SWÓJ REZULTAT?



D

JAKIE DZIAŁANIA WYKONASZ, ABY OSIĄGNĄĆ TEN REZULTAT?



E

EFEKT CZYLI REZULTAT
JAKIEGO CHCESZ REZULTATU?

ĆWICZENIE III

RACJONALNA SAMOANALIZA

A

JAKA MYŚL BY MUSIAŁA POJAWIĆ SIĘ W TWOJEJ
GŁOWIE, ABYŚ POCZUŁA EMOJĘ, PODJĘŁA DZIAŁANIE
ABY OSIĄGNĄĆ SWÓJ REZULTAT?



B



C

W JAKIEJ EMOCJI BYŚ MUSIAŁA DZIAŁAĆ, ABY
OSIĄGNĄĆ SWÓJ REZULTAT?



D

JAKIE DZIAŁANIA WYKONASZ, ABY OSIĄGNĄĆ
TEN REZULTAT?



E

EFEKT CZYLI REZULTAT
JAKIEGO CHCESZ REZULTATU?