

Yakıt olarak ne kullanıyorsunuz?

Motivasyon ve enerji kaynaklarınızı dikkatli bir biçimde seçiniz. Aşağıdaki çizelgede, yakıtınızı değiştirdikçe soldan sağa doğru puanlayınız. Soldaki maddeler yanlış demiyoruz - gerçekten motive edici olabilirler- ancak maliyetleri çok yüksektir.

Yakar	-2	-1	0	1	2	Yakıt olur
Duygusal tepkiler	-2	-1	0	1	2	Gerçek, basit duygular
Öfke, intikam yargı	-2	-1	0	1	2	Başkalarına duyulan saf sevgi
Almak, kazanmak, kanıtlamak	-2	-1	0	1	2	Gerçek, basit duygular
Statükoyu korumak	-2	-1	0	1	2	Akışa teslim olmak
Karşılanmamış ihtiyaçları kovalamak	-2	-1	0	1	2	Sorumlu biçimde onları karşılamak
Drama, krizler, karışıklık	-2	-1	0	1	2	Huzur, sıkıntı, ve özgürlük
Bağımlılıklar ve etkilenimler	-2	-1	0	1	2	Tercih
Öz-kritik ve kendini suçlama	-2	-1	0	1	2	Tam olarak bağışlama
Geçmiş travma ve olaylar	-2	-1	0	1	2	Farkındalık
Çözülmemiş sorunların üzerinden atlamak	-2	-1	0	1	2	%100 bütünlük sağlamak
-meli, -malılar, zorunluluklar	-2	-1	0	1	2	İstekler ve tutkular
Başkalarının izlenimlerini idare etmek	-2	-1	0	1	2	Kendi standartlarına uymak
Sonuçlardan kaçınmak	-2	-1	0	1	2	Başkalarıyla güven oluşturmak
Yetişmeye çalışmak, adrenalin	-2	-1	0	1	2	Rezerv oluşturmak: Zaman ve para
Yadsıma, tepki verme, uzaklaşma	-2	-1	0	1	2	Adanma, vizyon sahibi olma
Başkalarını memnun etme	-2	-1	0	1	2	Kendi özüne hizmet etme

Neyin farkına vardınız?

Ne yapabilirsiniz?