

### **Ako je problem OKRUŽENJE**

Intervencija: Promeni jedan spoljašnji faktor, ukloni jednu smetnju, dodaj jednu podršku.

Mini-akcija:

„Koji jednu stvar u okruženju mogu da promenim danas?“

Važno: menjaš uslove.

### **Ako je problem PONAŠANJE**

Intervencija: Smanji zadatak, postavi minimalni standard.

Primer: Ne „treniram sat vremena“ nego „radim 10 minuta“.

Stanje: Fokus na akciji.

### **Ako je problem SPOSOBNOST**

Intervencija: Nauči jednu mikro-veštinu, pitaj nekoga ko zna, modeluj.

Stanje: Radoznalost.

### **Ako je problem UVERENJE I VREDNOST**

Intervencija: Postavi pitanje: „Da li je ovo činjenica ili interpretacija?“ Da li je ova promena u sukobu sa nečim što mi je važno? Šta mi je ovde zapravo najvažnije?

Zatim: „Koji dokaz imam da ovo nije apsolutna istina?“ „Kako da napravim bezbedan prvi korak?“

Stanje: Mentalna fleksibilnost, čuva vrednost i omogućava promenu.

### **Ako je problem IDENTITET**

Intervencija: Ne menjaš identitet direktno.

Radiš ovo: „Koji mali dokaz mogu danas da napravim da pomerim sliku o sebi?“

Primer: Ne „postajem disciplinovan“, nego „Danas sam održao jedno obećanje.“

Stanje: Gradim dokaz, ne forsiram promenu.

**Nivo na kom je problem govori o mestu intervencije, a ne o tvojoj vrednosti.**

„Sada kada znam nivo, moj sledeći najmanji mogući korak je...\_\_\_\_\_“

„Ovaj korak potvrđuje da sam Osoba koja...“

---