

Le domande in basso ti aiuteranno a capire te stesso e le tue azioni (e comprendere meglio quelle del resto del team). Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi scrivi cosa ti viene in mente.

1. Scrivi un'attività che hai svolto recentemente (una semplice attività come lavare i piatti, fare shopping, andare a trovare qualcuno) e descrivi il tuo obiettivo per svolgere quell'attività e un motivo per farla. C'era un premio incluso per aver completato l'attività?
2. Quali abitudini e promemoria puoi creare per restare motivato?
3. Se potessi tornare indietro nel tempo, sapendo ciò che sai ora, faresti qualcosa in maniera diversa? Che cosa?
4. Impari dai tuoi errori? Scrivi una soluzione di quando hai fatto un errore e che cosa hai imparato in seguito.