

WDEP

W: wants الرغبات / ماذا تريد

D: Do! الآن! / ماذا تفعل / ماذا تفعل الآن!
Direction

E: Evaluation تقييم

P: Plan واضح خطتك

Doing

١. ماذا تريد الآن! (W) تعرف على عاطفك، لراخلي
٢. ماذا تفعل الآن! (D) بأي اتجاه تريد صياغة الآن! التفكير
٣. تقييم ما تفعله هل يعطيك النتائج المطلوبة! (E) السلوك
٤. ماذا ستفعل! الشعور
ما هي خطتك لزيادة سبوع! (P) الجوانب البيولوجية
وإنني لا تفعله!
(E)

تقييم أفكاره

تقييم لشيء

تقييم السلوك

تقييم الجوانب البيولوجية

تقييم اتجاهه، لنتائج!

تقييم ما تريد هل هو قابل

للتحقق بالنسبة لك.

تقييم خطة

هل سلوكك الحالي تحقق لك

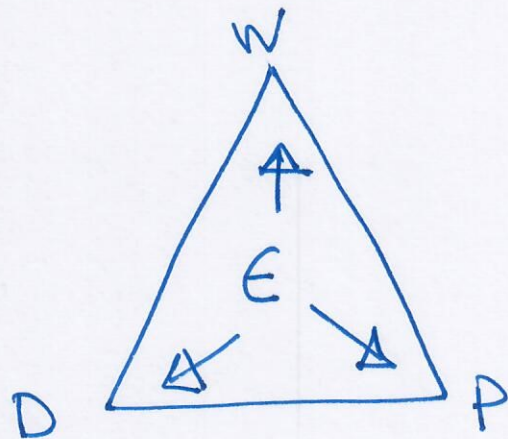
نتائج!

(W)

ما تريد منه خلال هذا الحوار!

ماذا تريد منه ذاك!

ماذا تريد أن تحققه خلال هذه العلاقة!



أغلب سلوكياتنا هي عادات وهذا لا يعني انها
"فعالة" بالضرورة. اولا موقف.

(F) هل ما تفعله واضح بالنسبة لك!
كيف ستعرف أنك نجت بالأمر!
هل تستطيع أنه تبدأ بها الآن!
هل الخطة كاملة تحت صيرتك! أنت طاقم الأول.
هل ستلتزم بالصيام بها.

(P) ما الشيء الذي استطيع أن
أقوم به بشكل مختلف!
كيف استقدم وقتي، الاستقدام
الأصل!
- ماذا استطيع أن أفضل الآن
لأجعل هذا الأمر ممكن!

(W) ما هو هدفي الذي افكر فيه!
- ماذا اريد أن القام!
- ماذا اريد أن احقق اليوم!
- كيف الخرف النجاح في هذا الأمر!
- ما الذي يحركني! يحضري!
- ما اطعم الآن!
- الى أي درجة انا اريد هذه النتيجة واريد ان أعمل عليها!

(D) ماذا فعلت واخطاني نتيجة! ماذا لم أفضل!
- ماذا افكر وأنا أعمل على ما اريد!
- ماذا اشعر وأنا أعمل على ما اريد!
- ما اطعم بهذا الأمر!
- ماذا يخبرني جسمي!

(E) هل ما افعله يوافق ما اتوقعه مني!
- في أي جانب خطتي تصل!
- هل أنا احصل على النجاح لئلا اريها!
- ما الأمر الذي الخرف بشكل أفضل اليوم مقارنة بالأمس!
- هل أنت راضي!