

Pytania kartezjańskie dają nam przede wszystkim głębszy i szerszy obraz całej sytuacji, pozwalają dostrzec jakie korzyści oraz straty spotkają nas, jeśli podejmiemy się realizacji danego celu bądź też z niego zrezygnujemy. Ponadto **dają nam szansę sprawdzenia czy dany cel jest rzeczywiście dla nas istotny** i ułatwiają określenie gdzie występuje blokada, która odciąga nas od naszych marzeń i pragnień.

4 pytania, które powinieneś sobie zadać

Tak jak wspomniałam wcześniej, pytania możesz stosować zarówno do mierzenia celów jak i do podjęcia konkretnej decyzji.

- 1. Co by się wydarzyło, gdybym osiągnął swój cel?**
- 2. Co by się nie wydarzyło, gdybym osiągnął swój cel?**
- 3. Co by się wydarzyło, gdybym nie osiągnął swojego celu?**
- 4. Co by się nie wydarzyło, gdybym nie osiągnął swojego celu?**

Jakkolwiek by te pytania teraz nie brzmiały, uwierz mi, są wręcz banalne. O co w nich tak naprawdę chodzi? Przejdźmy do omówienia i posłużenia się przykładami, bo wiem, że one najbardziej do Was przemawiają.

W czym pomagają pytania kartezjańskie:

- w odpowiednim formułowaniu celów
- określeniu hierarchii ważności celów
- zbadaniu ekologii celu
- w odkryciu blokad i ograniczających przekonań
- w odkryciu obaw, które mogą prowadzić do auto-sabotażu
- w rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych
- w wyjaśnieniu braku motywacji