

Activează-te folosind 12 M

1. **Mister** - Ce nu văd încă? Ce nu-mi dau seama încă?
2. **Mentor** - Dacă X (o persoană pe care o apreciezi) ar avea această problemă, ce ar face?
3. **Minunat** - Ce este acum grozav legat de această problemă?
4. **Magnific** - Ce se va întâmpla după ce această problemă va fi rezolvată?
5. **Magie** - Dacă totuși această problemă are un sens pozitiv, care ar fi acesta?
6. **Maturitate** - Cum aş putea să sparg această problemă în bucățele mai mici și să o rezolv mai ușor?
7. **Minune** - Dacă aş ști o cale simplă de a rezolva problema, care ar fi aceasta?
8. **Modestie** - Date fiind circumstanțele, ce ar trebui să nu mai fac?
9. **Mirare** - Cum ar rezolva această problemă un copil de 6 ani?
10. **Metodic** - Ce este bine că nu s-a întâmplat încă și aş putea preveni în viitor?
11. **Modern** - Care ar fi cea mai neobișnuită cale de a rezolva această problemă?
12. **Motivație** - Care este un lucru mic pe care l-aș putea face acum?

Instrucțiunile de aplicare ale acestei metode sunt disponibile pe www.marian-rujoiu.ro/stresul