



Рабочий лист Три вопроса

Иногда сложно бывает заметить разницу между тем, что вы делаете для достижения своих целей, и тем, что можно было бы сделать по-другому. Это упражнение может помочь вам сложить эти два момента вместе, чтобы вы могли заметить разницу между ними.

Поставьте себе такие вопросы:

1. Что я хочу себе в будущем?
2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?
3. Что я чувствую по этому поводу?

А теперь дайте ответ на эти два вопроса:

4. Что я мог бы сделать иначе, чтобы добиться того будущего, которого хочу?
5. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, что мне хочется?

