

19 Шагов самоконтроля - ИБД или КПД?

- 1) Что нового Вы изучили на прошлой неделе?
- 2) Ваше самое большое достижение за прошлую неделю?
- 3) Какой момент прошлой недели был самым Незабываемым и почему?
- 4) Какова цель [№ 1], которой Вы должны достигнуть на будущей неделе?
- 5) Какое из Ваших недавних действий продвинуло Вас ближе к Вашей цели?
- 6) Каков Ваш следующий шаг для достижения главной цели?
- 7) Что Вы с нетерпением ждете от наступающей недели?
- 8) Что Вы можете сделать сегодня, чтобы следующая неделя была менее напряженной?
- 9) Что из того, с чем Вы боролись в прошлом, может затронуть Вас на настоящей недели?
- 10) На что Вы потратили время ВПУСТУЮ на прошлой неделе?
- 11) Несете ли Вы с собой в следующую неделю какой-нибудь “лишний багаж”?
- 12) Что из того, что Вы избегаете, необходимо сделать?
- 13) Какие возможности лежат на поверхности?
- 14) Есть ли кто-нибудь с кем Вы хотели бы поговорить?
- 15) Есть ли кто-нибудь, кому Вы должны сказать “Большое Спасибо”?
- 16) Есть ли кто-нибудь, кому Вы хотите помочь?
- 17) Каковы Ваши “Страхи”?
- 18) За что Вы наиболее Благодарны?
- 19) Если бы завтра был “последний день в жизни”, как бы Вы его провели?