



### РЕЗУЛЬТАТ

Что ты хочешь достичь? Опиши результат, к которому стремишься...  
 (проверь, что результат сформулирован «позитивно», без использования отрицаний («не»))



Что ты хотел бы получить в результате этого разговора, учитывая, что у нас ... минут?  
 Насколько этот результат важен для твоих долгосрочных целей (ценностей)?  
 Что будет, если ты его не достигнешь?

### СПИСОК ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- 1 Какие пути решения ситуации ты видишь сейчас?
- 2 Если бы у тебя не было никаких ограничений – что бы ты сделал тогда?
- 3 Что делают в такой ситуации другие?
- 4 Что еще можно сделать?
- 5 Каковы достоинства и недостатки каждой из возможностей, которые ты сейчас сформулировал?
- 6 Какая из них приведет тебя ближе всего к намеченному результату?
- 7 Какая наиболее привлекательна для тебя и даст тебе большее удовлетворение?

### ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

- 1 В чем состоит текущая ситуация, если ее представить более детально?
- 2 Что ты уже пробовал (ла) в данном направлении?
- 3 Каков был результат?
- 4 В какой мере ты лично контролируешь результаты деятельности?
- 5 Кто еще контролирует результат, и в какой степени?
- 6 Что ты делал раньше, чтобы улучшить похожую ситуацию? Каких результатов ты достиг?
- 7 Что не позволило тебе сделать больше?
- 8 Какие препятствия на пути достижения своей цели ты видишь для себя?

### ТАКТИКА

- 1 Интересна ли тебе данная опция, чтобы начать действовать?
- 2 С чего ты начнешь?
- 3 Что тебе сможет помочь при реализации?
- 4 Какие препятствия могут возникнуть? Как ты сможешь это преодолеть?
- 5 Чья помощь нужна?
- 6 Первый шаг, второй?