SELGUSE LOOMISE TÖÖLEHT

5 küsimust, mis aitavad mõtted korrastada ja valida järgmise sammu

Kui oled selle tööleheni jõudnud, võib Sul olla mõni **teema, mis vajab selgemat pilti**. Võib-olla on ees otsus, mille puhul kaalud mitut suunda. Võib-olla tunned, et midagi vajab muutmist, aga Sa ei tea veel täpselt, millest alustada.

See tööleht aitab Sul võtta **ühe olulise teema korraga ette**, kirjutada mõtted välja ja valida järgmise väikese sammu. Sa ei pea kõike korraga lahendama. Piisab sellest, kui saad selgemaks, mis vajab praegu Sinu tähelepanu ja mida saad järgmisena teha.

Võta 10 kuni 15 minutit ja vasta ausalt. Mitte õigesti ega täiuslikult. Lihtsalt nii, nagu praegu on.

Coach ja mõttepartner
www.byb.ee
annela@byb.ee

1. Mis on üks teema, mis vajab praegu rohkem selgust?

👉 *See võib olla seotud töö, ettevõtte, aja, otsuse, suhte, muutuse või Sinu enda heaoluga. Kirjelda seda võimalikult lihtsalt.*

2. Miks see teema Sulle praegu oluline on?

👉 *Mis muutub, kui saad selles teemas rohkem selgust? Kuidas see mõjutab Sinu otsuseid, enesetunnet, tööd või igapäevaelu?*

3. Milline oleks piisavalt hea tulemus?

👉 *Kirjelda, mida tahaksid pärast selle teema lahti kirjutamist paremini teada, otsustada või teha. Tulemus ei pea olema täiuslik. Piisab, kui see annab Sulle järgmise suuna.*

4. Mis teeb selle teema praegu keeruliseks?

👉 *Kas takistuseks on liiga palju valikuid, ajapuudus, väsimus, hirm, infopuudus, teiste ootused või midagi muud?*

5. Mis on üks väike otsus või järgmine samm, mille saad teha järgmise 24 tunni jooksul?

👉 *Vali midagi konkreetset ja tehtavat. Näiteks kirjuta kellelegi, pane aeg kalendrisse, vali üks fookus, jäta üks asi hetkel kõrvale või kogu vajalikku infot.*

Kokkuvõtteks

Sul ei pea olema **kõiki vastuseid korraga.** Sageli piisab sellest, kui üks teema saab selgemaks ja järgmine samm muutub nähtavaks.

Vaata nüüd oma vastused üle ja vali üks asi, mida saad järgmise 24 tunni jooksul päriselt teha. Hoia see väike, konkreetne ja tehtav.

Kui vajad rohkem tuge oma mõtete, valikute või järgmiste sammude korrastamisel, leiad BYB lehelt rohkem tööriistu ja võimalusi: www.byb.ee