



## Робочий аркуш Три питання

Іноді складно буває помітити різницю між тим, що ви робите для досягнення своєї мети, і тим, що можна було б зробити по-іншому. Ця вправа може допомогти вам скласти ці два моменти до купи, щоб ви могли помітити різницю між ними.

### Поставте собі такі питання:

1. Чого я хочу собі у майбутньому?
2. Що я зараз роблю, щоб цього досягти?
3. Що я відчуваю щодо того, що роблю?

### А тепер дайте відповідь на ці два питання:

4. Що я міг би зробити інакше, щоб досягти того майбутнього, якого хочу?
5. Що б я відчув, якби змінив свою поведінку чи отримав те, чого мені хочеться?

