

Verktyg - Kraftfulla frågor

Att stanna upp, ta ett djupt andetag och lyssna på dig själv kan vara början på en otrolig resa. Detta verktyg går ut på att ställa dig olika frågor och sedan verkligen försöka hitta ditt eget svar på frågan. Inte bara ta det första svaret som dyker upp i ditt huvud, utan verkligen tänka ett steg djupare.

Ett ramverk att använda dig utav är:

1. Hur känner jag inför, eller efter, en situation?
2. Hur önskar jag att det kändes inför, eller efter situationen?
3. Vad kan jag göra för att minska gapet mellan hur det känns, och hur jag önskar det kändes?



Detta ramverk kan sedan användas på alla olika situationer eller områden i ditt liv.

1. Att träffa mina vänner:
 - Hur känner jag inför det om jag är helt ärlig mot mig själv?
 - Hur önskade jag att det kändes?
2. Min arbetssituation:
 - Hur känner jag inför att gå till jobbet varje dag?
 - Hur önskade jag det kändes?
3. Mina kostvanor:
 - Hur känns det när jag äter som jag gör?
 - Hur önskade jag att det kändes?

Det tar energi och fokus att göra det, men om du gör det kan du öka din självmedvetenhet. Det är också ett kraftfullt verktyg för att hjälpa dig sortera vad för aktiviteter du borde fortsätta med, och vad du borde välja bort.