

Imi (s)pun: «STOP!»

- Ma intreb: «unde sunt?»
 - Raspund onest: sunt sub linie ? sunt deasupra liniei ?
- Ma intreb: «Sunt dispus sa ma accept pentru a fi exact unde sunt?»
- Ma intreb: «Vreau sa urc deasupra liniei?»
- Fac pasi de urcare:
 - Schimb starea interioara (ex: Inspir 4 secunde, Expir 4 secunde - de 4 ori)
 - Schimb postura corpului (aleg alta pozitie a corpului)

DESCOPAR - (Imi) adresez intrebari «curioase», de genul:

- Ma intreb ce as putea invata din provocarea aceasta care se tot repeta in viata mea?
- Ma intreb in ce fel aceasta “situatie” / persoana imi poate fi aliat in dezvoltarea mea?
- Ma intreb ce am de invatat astazi si ar putea fi pus in beneficiul tuturor?
- Ma intreb ce as putea face in asa fel incat sa obtin o transformare radicala in viata mea?

INVAT DIN EXPERIENTA SI ACUMULEZ INCREDERE IN TEHNICA:

- Cum pot transforma acest feedback in prilej de invatare?
- Ce anume ma “invata” acest feedback?
- Cum ma ajuta acest feedback in evolutia mea?
- Din ce perspectiva ar putea face sens acest feedback in viata mea?
- In ce situatie / pentru ce perioada a vietii mele face sens acest feedback?