

Вопросы к сложной ситуации

Про страхи и сомнения

- Что конкретно меня тревожит и почему?
- Чем это мне грозит, что худшее может произойти?
- Могу ли я как-то повлиять на ситуацию?
- Экстернализация: как можно назвать мое внутреннее препятствие?
- Проблема "X"
- Что "X" хочет сделать с моей жизнью?
- Что "X" хочет хорошего для меня?

Про возможности

- Какой был бы наилучший поворот этой ситуации?
- Что хорошее может произойти в результате этой ситуации?

О ценности ситуации

- О каких важных вещах напоминает эта ситуация?
- На какие важные ценности указывает эта проблема и то, что я об этом думаю?
- О чем эти ценности говорят обо мне как о человеке?

Что я могу делать несмотря на эту проблему/препятствие?

- См. мой список дел: что из него я могу сделать?
- Кому я могу помочь прямо сейчас?
- С какими страхами и тараканами я могу разобраться благодаря этой ситуации?

Вопросы для предстоящего разговора

- Если бы я могла взглянуть на это событие из некоторого будущего, спустя какое-то время, чем бы мне хотелось гордиться?
- За что я хотела бы мочь себя уважать?
- Что я могу сделать, чтобы быть в контакте с этими ценностями и особыми умениями во время этого разговора?"

Идеи на будущее

- В какое новое место ведет меня эта ситуация?
- Какие конкретные слова, идеи могут мне помочь?