

ПРОВЕРКА НА НАПРЕДЪКА

Търсенето на обратна връзка може да започне с преглед на свършеното през изминалата седмица. Въпросите, които можем да си зададем, са:

- Успях ли да направя това, което бях планирал/а?

.....
.....
.....

- Какво ми попречи да се справя по-добре?

.....
.....
.....

- Какви са положителните неща, които се случиха с мен и около мен?

.....
.....
.....

- Как реагирах в проблемни за мен ситуации?

.....
.....
.....

- Успях ли да преодоля обичайните затруднения по-лесно?

.....
.....
.....

- При условие че отново се сблъскам с подобна трудност, какво трябва да направя по различен начин?

.....
.....
.....

- За какво заслужавам похвала?

.....
.....
.....

- Какво ще продължа да правя през следващата седмица?

.....
.....
.....