

Факт и ярлык

Отделите событие от оценки себя.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что именно произошло?

Например: Отправил не тот файл.

Какой ярлык я добавил?

Например: Я всегда всё порчу.

Что этот ярлык преувеличивает?

Например: Одну ошибку превращает во все мои действия.

Как описать факт точнее?

Например: В этом письме было неверное вложение.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Полезная обратная связь

Назовите действие, которое можно изменить.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какое последствие нужно исправить?

Например: Адресат получил старую версию.

Что сделаю сейчас?

Например: Отправлю нужный документ.

О чём сообщу адресату?

Например: Коротко уточню, какой файл актуален.

Как проверю исправление?

Например: Один раз проверю имя и версию вложения.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Правило на похожий случай

Небольшая проверка должна помогать работе.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что проверю перед отправкой?

Например: Название и версию файла.

Когда эта проверка нужна?

Например: Перед письмом с вложением.

Сколько раз достаточно?

Например: Один раз по короткому списку.

Как замечу удачный опыт?

Например: Запишу, что правило сработало.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.