

След мысли

Запишите точную формулировку тревоги.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что именно пугает в будущем?

Например: Возможная потеря работы.

Какой факт запускает мысль?

Например: В команде обсуждают экономию.

Что я добавляю от себя?

Например: Предполагаю, что сократят именно меня.

Какого ответа сейчас нет?

Например: Какие решения примет руководство.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Три колонки ясности

Разделите факты, догадки и действия.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что подтверждено?

Например: Бюджет проекта пересматривают.

Что пока предположение?

Например: Что моя должность исчезнет.

На что могу повлиять?

Например: Обновить резюме и контакты.

Что требует новой информации?

Например: Официальный план руководства.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Достаточная подготовка

Сделайте план конечным.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой шаг выполню сегодня?

Например: Обновлю описание последнего проекта.

Сколько времени выделю?

Например: Двадцать минут.

Когда проверю новые сведения?

Например: После ближайшей встречи команды.

Что сделаю после подготовки?

Например: Вернусь к обычным вечерним делам.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.