

Одна сцена

Возьмите эпизод, в котором теряете своё решение.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что обычно происходит?

Например: Вечером появляются новые просьбы.

На что я автоматически соглашаюсь?

Например: Берусь помочь без уточнения срока.

Что хочу оставить для себя?

Например: Час на собственную учёбу.

Какое обязательство действительно есть?

Например: Заранее обещанная помощь в среду.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Четыре ответа

Разделите влияние и ожидания.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что могу решить сам?

Например: Выделить четверг для учёбы.

Что зависит от другого человека?

Например: Согласится ли человек на другой день.

Что нужно согласовать?

Например: Новый срок небольшой просьбы.

Что пока нельзя изменить?

Например: Уже назначенную встречу в среду.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Небольшой собственный выбор

Действие должно быть видно в календаре.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой выбор сделаю на этой неделе?

Например: Оставлю четверг вечером свободным.

Как его обозначу?

Например: Скажу о своём плане заранее.

Что поможет удержать время?

Например: Не возьму новую необязательную задачу.

Как проверю результат?

Например: Фактически выделю час на учёбу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.