**Strategie**

1. Dokážu se zaměřit na jeden úkol a dokončit jej a na jaký úkol se zaměřím?
2. Umím si náročné věci rozdělit na dílčí kroky a věnovat krokům plnou pozornost?
3. Kdy se dovedu plně soustředit a kdo nebo co mi v tom pomáhá?

**Vykročení**

1. Vykročím-li novým směrem, čeho jsem ochotný/á se vzdát?
2. Co potřebuji, abych vykročil/a novým směrem?
3. Přenesu-li se do budoucnosti o 10 let, jak hledím na současnou situaci?

**Propojení**

1. Jak moje současné prožitky souvisí s emocemi, které jsem prožíval/a v minulosti?
2. Jak moje současné prožitky souvisí se smyslem mého života?
3. Jak se moje současná situace týká druhých?

**Uvíznutí**

1. V jaké oblasti svého života bych se chtěl/a skutečně posunout?
2. Co mi v posunu brání a co mě podporuje?
3. Jaký udělám svůj první krok?

**Hravost**

1. Kdybych učil lidi si hrát, co bych jim řekl/a?
2. Co je mně v současnosti legrační?
3. Kdo a co probouzí mou dětskou jasnost a hravost?

**Lpění na minulosti**

1. Který zvyk mi nefunguje, a přesto ho opakuji?
2. Jaká emoce spouští moje zlozvyky? Jak bych se chtěl/a v daných situacích zachovat?
3. Co potřebuji, abych se rozloučil/a se zvyky, které mě omezují?