

FORESTIL DIG, AT DU VAR VI-ORIENTERET

HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

Brug dette redskab, når du føler dig fastlåst i forhold til et menneske eller en situation. Det vil hjælpe dig med at undgå at bebrejde andre og med at tænke kreativt om alternativer.

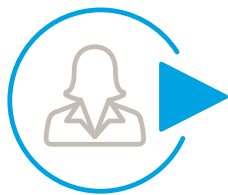
SÅDAN GØR DU

Vælg en udfordring, du står overfor (en situation eller en person).

- 1 Forestil dig, at du var helt ude af boksen i denne situation.** Forestil dig, at det eneste, der forandres i denne situation, er dig. Hvad ville være anderledes ved dig, hvis du var helt ude af boksen i forhold til din udfordring? Ville du agere anderledes? Ville du føle anderledes? Ville du se anderledes på situationen? Og så videre.
- 2 Justeringer, du kan foretage.** Hvordan vil du håndtere udfordringen, hvis du er ude af boksen?

UDFORDRING

- 1 Forestil dig, at det eneste, der forandres i denne situation, er dig.
Hvordan vil du håndtere udfordringen, hvis du var ude af boksen? Hvilke tilskyndelser ville du få?



- 2 Hvordan vil du håndtere udfordringen, hvis du er ude af boksen? Hvilke justeringer vil du foretage?
