

Tunteiden kohtaaminen muutoksessa

1. Mistä minun on vaikea puhua tähän muutokseen liittyen?
2. Mitä tunteita tähän asiaan liittyy?
3. Entä jos jakaisin tämän huolen, mitä hyötyä siitä voisi olla?
4. Kenelle puhuminen auttaa minua eteenpäin?
5. Koska on ensimmäinen sopiva hetki jutella asiasta?



Omien tulkintojen kohtaaminen

1. Mitä minä nyt murehdin?
2. Mihin faktoihin tulkintani perustuu?
3. Onko tilanteeseen vaihtoehtoisia tulkintoja?
4. Missä kohdassa saan lisää faktoja tästä asiasta? Kalenteroi ”mahdollinen murehtiminen” siihen ajankohtaan ja tee aktiivisesti töitä tulevaisuuden pitämisenä avoimena siihen asti.



Toimintasuunnitelma epävarmuudessa

1. Mikä on pienin mahdollinen askel, jonka voimme ottaa nyt?
2. Mitkä asiat ympärillämme tai vahvuuksissamme puoltavat tätä askelta?
3. Mihin voimme keskittyä nyt, jos emme tiedä seuraavaa askelta?
4. Mitä haluamme oppia seuraavasta askeleesta?

