



TEST KAMERY

W jaki sposób bez zbędnych emocji rozwiązać dany problem?

Opisz dany problem na kartce papieru. Pisz zgodnie z prawdą, oraz bez zbędnego zastanawiania się. Daj sobie przestrzeń do pracy i postaraj się, by w czasie pisania towarzyszyła Ci cisza i spokój.

Spójrz na tę sytuację tak jakbyś patrzył na nią okiem kamery, czyli bez emocji.

Uznaj, że tylko to co faktycznie widzisz, to prawda. Nie oceniaj, nie próbuj wchodzić w to głęboko. Sprawdź jakie są fakty.

Przykład :

Zamiast pisać

Wczoraj byłem na zebraniu, wszyscy na pewno byli zmęczeni, bo spotkanie miało miejsce o 16:00. Nikt na sali nie chciał zabrać głosu, bo wszyscy się bali szefa.

Napisz

Wczoraj byłem na zabranium. W sali było 20 osób. Menager wyznaczył pierwszą osobę do prezentacji i zaczęliśmy spotkanie.