01 / ZBIERZ SPRAWY

Co zajmuje Ci teraz głowę?

Ten warsztat pomaga zebrać sprawy, przyjrzeć się ich znaczeniu i ułożyć własną mapę. Możesz zostawić pytania bez odpowiedzi i zakończyć bez decyzji. Nie ma punktów ani poprawnych wyników.

Mój czas lub sytuacja

Np. najbliższe dni albo czas zmiany pracy. Możesz zostawić to otwarte.

Sprawy, myśli, oczekiwania

Zapisz je własnymi słowami, bez ustawiania kolejności. Jedna sprawa też wystarczy.

Dalej: wybierz sprawę, przy której przyda Ci się namysł, i przejdź na stronę 2. Na stronach 2 i 3 przyglądasz się tej samej sprawie. Możesz też od razu ułożyć mapę na stronie 4.

Możesz przerwać w dowolnej chwili. Całe ćwiczenie wykonasz na papierze. Nie potrzebujesz konta ani połączenia z internetem. Arkusz nie zawiera pól elektronicznych. Własne kartki możesz zachować, schować lub zniszczyć.

02 / PRZYJRZYJ SIĘ - CZĘŚĆ PIERWSZA

Co jest za tą sprawą?

Wybierz sprawę z poprzedniej strony. Odpowiedz tylko na pytania, które coś wnoszą. Możesz zostawić puste miejsce. Obowiązek, Twoja potrzeba i cudze oczekiwanie mogą się łączyć.

Sprawa, której się przyglądam:

Co ma w tym dla mnie znaczenie?

Co chcę zachować, odzyskać lub umożliwić?

Co jest rzeczywiście konieczne?

Jaki jest termin, zobowiązanie lub ograniczenie? Co wiem, a co przewiduję?

Czyje oczekiwania tutaj słyszę?

Co jest moim wyborem? Cudze oczekiwanie też może być dla mnie ważne.

Możesz zapisać „jeszcze nie wiem”. Nie musisz szukać odpowiedzi na siłę.

02 / PRZYJRZYJ SIĘ - CZĘŚĆ DRUGA

Co jeszcze chcę zobaczyć?

To dalszy ciąg namysłu nad tą samą sprawą. Możesz wrócić do wcześniejszych zapisów, pominąć pytania albo przejść do mapy. Dla kolejnej sprawy użyj kopii stron 2 i 3 lub zwykłej kartki.

Ta sama sprawa - krótkie przypomnienie:

Co się stanie, jeśli to poczeka?

Jakie są realne konsekwencje? Możesz też zapisać, że ich nie znasz.

Czego jeszcze nie wiem?

Jaka informacja jest potrzebna? Co pozostaje sprzeczne lub trudne do nazwania?

Co jeszcze chcę tu zapisać?

Własne pytanie lub obserwacja. Nie wszystko musi pasować do pytań powyżej.

Możesz zakończyć na obserwacjach. Nie musisz teraz podejmować decyzji.

03 / TWOJA MAPA

Co jest teraz ważne?

To Twój zapis na ten moment. Możesz nazwać więcej niż jeden kierunek, zachować same obserwacje albo zakończyć otwartym pytaniem. Puste pole niczego nie rozstrzyga.

Mój czas lub sytuacja:

☐ Chcę nazwać kierunek ☐ Jeszcze nie wybieram

Zaznaczenie jest opcjonalne. Możesz pozostawić obie możliwości bez wyboru.

Na co chcę dać uwagę / co widzę bez wybierania

Może to być kierunek, potrzeba lub obserwacja. Bez ustalania kolejności.

Co jest dla mnie w tym ważne

Własnymi słowami; bez potrzeby uzasadniania wyboru innym.

Co muszę przy tym uwzględnić

Zobowiązania, ograniczenia i koszt, który widzę.

Co może na razie poczekać

Tylko jeśli chcę to odłożyć. Brak wpisu nie oznacza zgody na odłożenie.

Jakie pytanie zostaje otwarte

To może być jedyny rezultat. Decyzja nie jest obowiązkowa.

Czy ten zapis oddaje to, co teraz widzisz? Możesz na dziś na nim poprzestać. Pytania i układ: Arwivo Within. Odpowiedzi i ich znaczenie należą do Ciebie.