

WORKSHEET THỰC HÀNH

Vòng lặp của bạn đang lỗi ở đâu?

Bộ câu hỏi tự soi · đi kèm bài TOTE Model trong coaching

Tám câu hỏi, trả lời thật. Mỗi câu kéo bạn nhìn rõ hơn một nhịp trong vòng lặp của chính mình.

■ Nhịp Test — bạn có thước đo không

1. Mục tiêu quan trọng nhất của bạn lúc này có một thước đo rõ để biết khi nào đạt không?

2. Nếu chưa, hãy viết một con số hoặc một dấu hiệu thấy được cho nó.

■ Nhịp Operate — bạn có kiểm lại không

3. Tuần qua bạn đã làm gì cho mục tiêu đó?

4. Lần gần nhất bạn dừng lại kiểm kết quả so với mục tiêu là khi nào?

■ Nhịp Exit — bạn dừng đúng lúc chưa

5. Có mục tiêu nào bạn đạt từ lâu mà vẫn chưa cho phép mình dừng không?

6. Có mục tiêu nào bạn buông khi mới được nửa đường? Điều gì khiến bạn buông?

■ Inner game — điều bên trong

7. Nỗi sợ nào khiến bạn ngại đặt một thước đo rõ ràng?

8. Một niềm tin cũ nào đang giữ bạn ở nhịp Operate mãi?

— *Thắng từ bên trong.*