

Dotazník vlastnej cesty k dokonalosti

1. Čo by ste chceli v tejto chvíli najviac vylepšiť?
2. Robíte niečo, čo nechcete robiť, alebo sa vám nedarí niečo, čo by ste chceli robiť častejšie? Konkrétne čo by ste chceli zmeniť, robiť lepšie, na čom by ste chceli pracovať?
3. Kedy, kde a za akých okolností sa u vás objavuje najväčšia potreba zmeny alebo zlepšenia? V akých situáciách sa obvykle vynorí problém? Aký druh požiadaviek alebo očakávaní je na vás v tejto dobe kladený? Čo si v tejto chvíli obvykle myslíte, cítite alebo na čo sa sústredíte?
4. Aké dôležité je pre vás vylepšovať svoju koncentráciu, reakcie a výkony v tejto cieľovej oblasti? Prečo je pre vás dôležité zlepšovať sa v tejto oblasti?
5. Predstavte si okamžik, keď ste boli v určitej situácii a vaša koncentrácia, odpovede alebo výkony boli veľmi kvalitné. Čo sa v tej dobe odohrávalo? Čo ste v tej chvíli robili, alebo čo ste rozprávali? Na čo ste sa sústredili?
6. Predstavte si okamžik, keď ste boli v určitej situácii a vaša koncentrácia, odpovede alebo výkony boli veľmi zlé. Čo sa v tej dobe odohrávalo? Čo ste v tej chvíli robili, alebo čo ste rozprávali? Na čo ste sa sústredili?
7. Čo sa vám javí ako najväčší rozdiel vo vašom sústredení, keď porovnáte svoje najlepšie a svoje horšie výkony, akcie, odpovede alebo zážitky?
8. Čo myslíte, že môžete urobiť, aby ste zlepšili túto situáciu, svoju reakciu na ňu alebo svoj výkon v nej? Čo je vaším ideálom? Čo by bolo vaším najlepším sústredením v tejto situácii?
9. Myslíte, že dokážete vylepšiť svoju koncentráciu v tejto situácii, keď sa budete
 - sústrediť na vnášanie pozitívnejšieho postoja alebo viac zapojeného sústredenia do danej situácie alebo výkonu?
 - hlbšie sústrediť na to, čo máte v tejto situácii alebo výkone pod kontrolou?
 - menej sústrediť na to, čo sa odohráva okolo vás, čo robia alebo nerobia iní ľudia okolo vás a viac sústrediť na seba a svoj výkon?
 - sústrediť na venovanie väčšej pozornosti svojim potrebám odpočinku, výživy, osobného priestoru alebo jednoduchých radostí mimo tento situačný alebo výkonnostný kontext?
10. Aké silné je vaše oddanie sa urobiť pozitívne zmeny vo svojej cieľovej oblasti? Venujete sa dostatočne tréningu a pravidelnej práci na zlepšovaní svojej koncentrácie a výkonov v tejto oblasti? Ak áno, výborne! Ak nie, môžete sa rozhodnúť, že sa plne oddáte robeniu toho, čo je potrebné k uskutočneniu tejto pozitívnej zmeny práve teraz?