



1. Отношения

Нужно ли вам выстроить тесные отношения для достижения цели? - Например, близкие отношения с семьей, друзьями



3. Сообщество

Нужно ли вам участвовать в жизни сообщества для достижения цели? - Например, выполнять волонтерскую работу

Требуется ли вам какая-либо структура в повседневной жизни для достижения цели? - Например, определение временных рамок и задач, которые необходимо выполнить



4. Внимательность

Нужно ли вам быть внимательным /ой для достижения вашей цели? - Например, сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь, и не отвлекаться



5. Планирование

Нужно ли вам составить план для достижения цели? - Например, план движения к ней и преодоления обстоятельств



6. Нормы, ценности

Следует ли вам определить нормы и ценности для достижения цели? - Например, как вести себя и действовать приемлемым для себя и окружающих



Орхусский университет
Кафедра психологии и поведенческих наук

10. Понимание систем

Нужно ли вам понимать правила и системы для достижения цели? - Например, отталкиваться от определенных правил и условий, или же понимать системы убеждений и объяснений



9. Понимание других

Нужно ли вам понимать других людей для достижения вашей цели? - Например, понимать, о чем они думают, что чувствуют и чего хотят



Необходимо ли вам понимание своей точки зрения для достижения цели? - Например, определение, что вы думаете, чувствуете и хотите

8. Понимание себя

7. Информированность

Что вам необходимо знать, чтобы достигнуть цели? - Например, что означает язык тела окружающих или же ощущения в вашем теле

Пребен Бертельсен - Кафедра психологии и поведенческих наук