

Phần A

Phiếu bài tập này giúp bạn khám phá hai điều: 1) Nhận ra những khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời bạn, và 2) Nhận diện các giá trị cốt lõi có thể đã định hình những khoảnh khắc đó.

Hướng dẫn:

- ▶ Khi dùng bản kỹ thuật số, phiếu này không hỗ trợ vẽ tay – hãy in ra để sử dụng.
- ▶ Chọn khoảng thời gian muốn nhìn lại – thường là toàn bộ cuộc đời từ thời thơ ấu, hoặc 10 năm gần nhất.
- ▶ Điền năm bắt đầu và năm hiện tại vào trục ngang phía dưới.
trắc trở (thời điểm khó khăn, mất mát, nản lòng). Cố gắng đánh dấu ít nhất 4 khoảnh khắc mỗi loại.
- ▶ Đánh dấu và ghi chú các khoảnh khắc rực rỡ (thời điểm bạn cảm thấy hạnh phúc, tự hào, tràn đầy năng lượng) và các khoảnh khắc
- ▶ Nối các điểm lại thành một đường liền.
- ▶ Dùng các câu hỏi ở trang tiếp theo để suy ngẫm và ghi lại cảm nhận của bạn.
- ▶ Chia sẻ phiếu này với coach của bạn.

▲ Khoảnh khắc rực rỡ

▼ Khoảnh khắc trắc trở

Năm bắt đầu:

Năm hiện tại:

