



СТЪПКИ КЪМ МОЯ УСПЕХ

Дневник на добрите въпроси

на

**С най-добри пожелания от
Пламен Панайотов и Боян Страхилев**

**Център „Решения“ – Русе
solutions-centre-rousse-bulgaria.org**

**ПИК център
www.pikcenter.eu**

**© Боян Страхилев,
Пламен Панайотов, автори**

Издава: © ПИК-БС, София 2017

ISBN 978-954-90423-6-8

Печат: Русе прес

„Майка ми ме направи учен
без някога да е имала това намерение.
Всички други майки в Бруклин
питаха децата си след училище:
- Ти научи ли нещо днес?
Но не и моята майка. Тя казваше:
- Изи, днес зададе ли добър въпрос?
Тази разлика – задаването на добри
въпроси – ме направи учен.“

Изидор Исак Раби
Нобелов лауреат за 1944 г.
за откриването на
ядрено-магнитния резонанс

Ние, Пламен и Боян, търсихме решения за хората, които срещаме по време на своите професионални дейности. Разработвахме съвместно с тях начини за преодоляване на трудностите и проблемите им като ги питахме, а те отговаряха. Както правят всички: Задават въпроси и чакат отговори.

Открихме колко лесно този процес може да се превърне в навик (всъщност е навик от столетия, практикуван много преди нас). Забелязахме как този навик „задаване на въпрос, очакване на отговор“ понякога не върши работа на хората. Може би защото нашите въпроси нямаха нищо общо с техните.

Те имаха нужда от помощ и подкрепа, а не от въпросите ни. Постепенно разбрахме, че можем да променим този навик и започнахме да задаваме въпроси за техните собствени въпроси. И открихме, че има много повече смисъл и полза да помагаме на хората сами да си задават въпроси, защото **ВСЕКИ НАЙ-ДОБРЕ ЗНАЕ КОЙ ВЪПРОС КОГА Е ДОБЪР** за него или нея.

Това вършеше повече и по-добра работа:
Техните въпроси винаги бяха по-добри от нашите!

Решихме да следваме идеята и да насочим вниманието на хората към това – да се учат сами да задават добри въпроси на себе си и на своите близки. Оказа се, че когато човек знае в кои моменти кои са добрите за него или нея въпроси, им дава полезни отговори, после действа според тях и има много по-малко нужда някой друг да направлява разговора и да го напътства в трудни или проблемни ситуации.

Сега се учим да учим хората сами да задават добри въпроси. Вярваме, че това води до откриване на полезни отговори и така носи на всички нас успехи и напредък. За постигането на това умение се иска усилена и редовна практика. Този дневник е за това. Всеки може да го превърне в полезна за себе си книжка.

Успех!

Кой въпрос е добър според нас?

Добрият въпрос:

- Има смисъл;
- Е важен и полезен;
- Е зададен навреме;
- Може да има няколко отговора;
- Изисква мислене преди отговора;
- Води до ново знание или разбиране;
- Не позволява автоматични отговори;
- Спомага сегашни и бъдещи действия;
- Отговорите му водят до нови въпроси;
- Често е труден, но може да му се отговори;
-
-
-

Днес,,

Зададох ли въпрос?

Не.

Да. Кой въпрос зададох?

На кого го зададох?

Той/тя/те какво отговориха?

Добър или лош беше въпросът ми?

Защо мисля че този въпрос
е добър или лош?

Какво мисля да питам сега?

Днес,, кой въпрос зададох?

На кого го зададох?

Той/тя/те какво отговори/ха?

Научих ли нещо от това?

Не.

Да. Какво научих?

Какво мисля да питам сега?

Днес,, кой въпрос зададох?

На кого го зададох?

Той/тя/те какво отговори/ха?

Научих ли нещо от това?

Не.

Да. Какво научих?

Какво мисля да питам сега?

*Кой е най-добрият въпрос,
който зададох днес,?*

Кое го прави толкова добър въпрос?

Какво научих от задаването на този въпрос?

*Кой мисля, че може да е следващият добър
въпрос, който мога да задам?*

Кой е най-добрият въпрос който зададох днес,
.....?

Кое ме кара да мисля,
че това е наистина добър въпрос?

Какво научих от задаването на този въпрос?

Кой мисля, че може да е следващият добър
въпрос, който мога да задам?

Кой е най-добрият въпрос, който зададох днес,
.....?

Защо този въпрос е толкова добър?

Какво научих от задаването на този въпрос?

Кой мисля, че може да е следващият ми добър
въпрос?

Кои бяха най-добрите въпроси,
които зададох напоследък?

Кои други въпроси зададох наскоро?


Кой мисля, че може да е следващият ми добър
въпрос?

*Кои бяха най-добрите въпроси,
които зададох напоследък?*

С какво тези въпроси бяха толкова добри?

Какво научих от задаването на тези въпроси?

*Кой мисля, че може да е следващият
добър въпрос, който мога да задам?*



*Кой беше най-полезният въпрос,
който зададох днес,?*

*Кое ме кара да мисля, че това е наистина
полезен въпрос?*

Кой може да е следващият ми полезен въпрос?

Наскоро зададох този много добър въпрос:

Зададох го на

Той/тя/те отговори/ха:

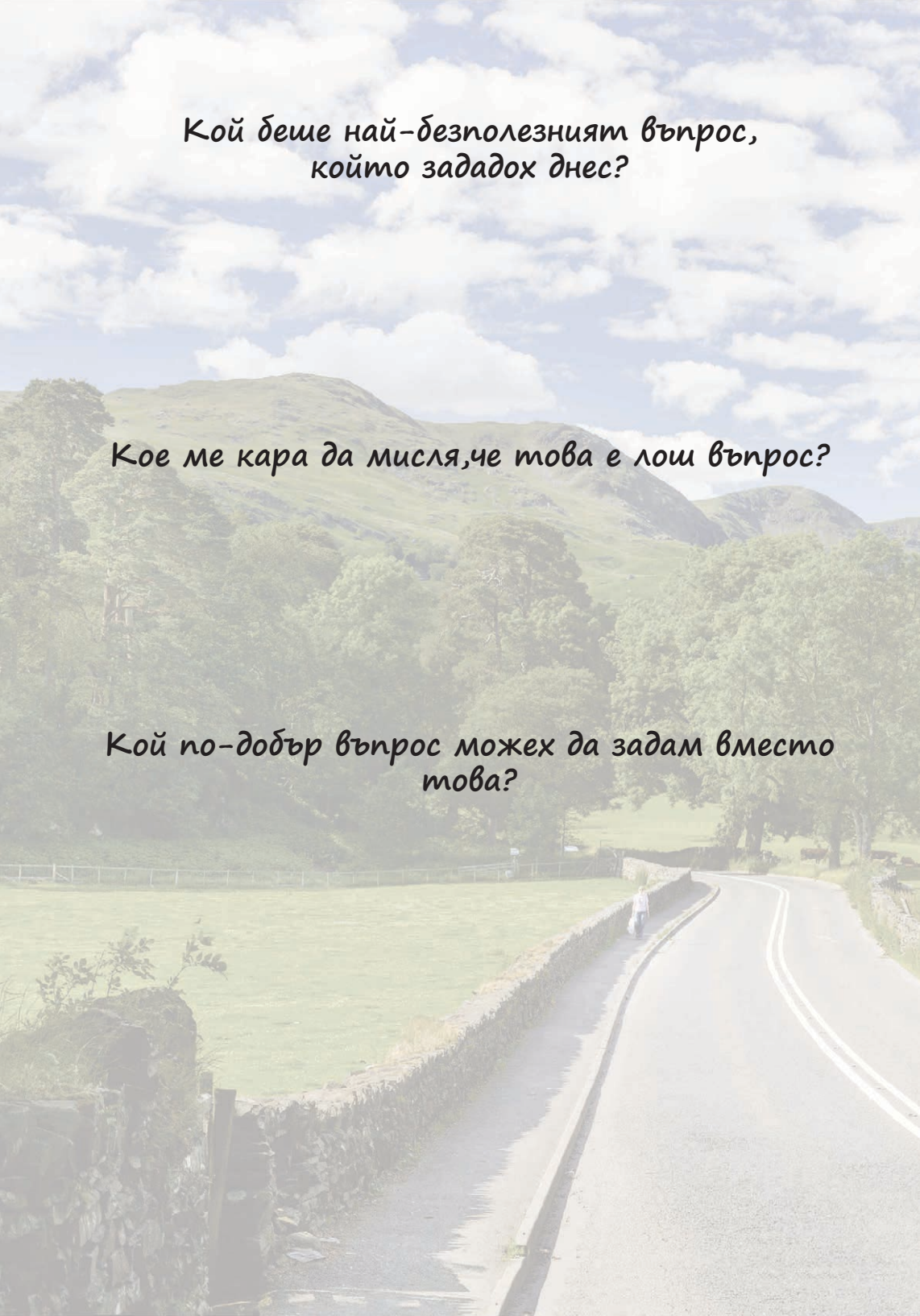
От това научих, че

Следващият ми добър въпрос може да е:

*Кой беше най-безполезният въпрос,
който зададох днес?*

Кое ме кара да мисля, че това е лош въпрос?

*Кой по-добър въпрос можех да задам вместо
това?*



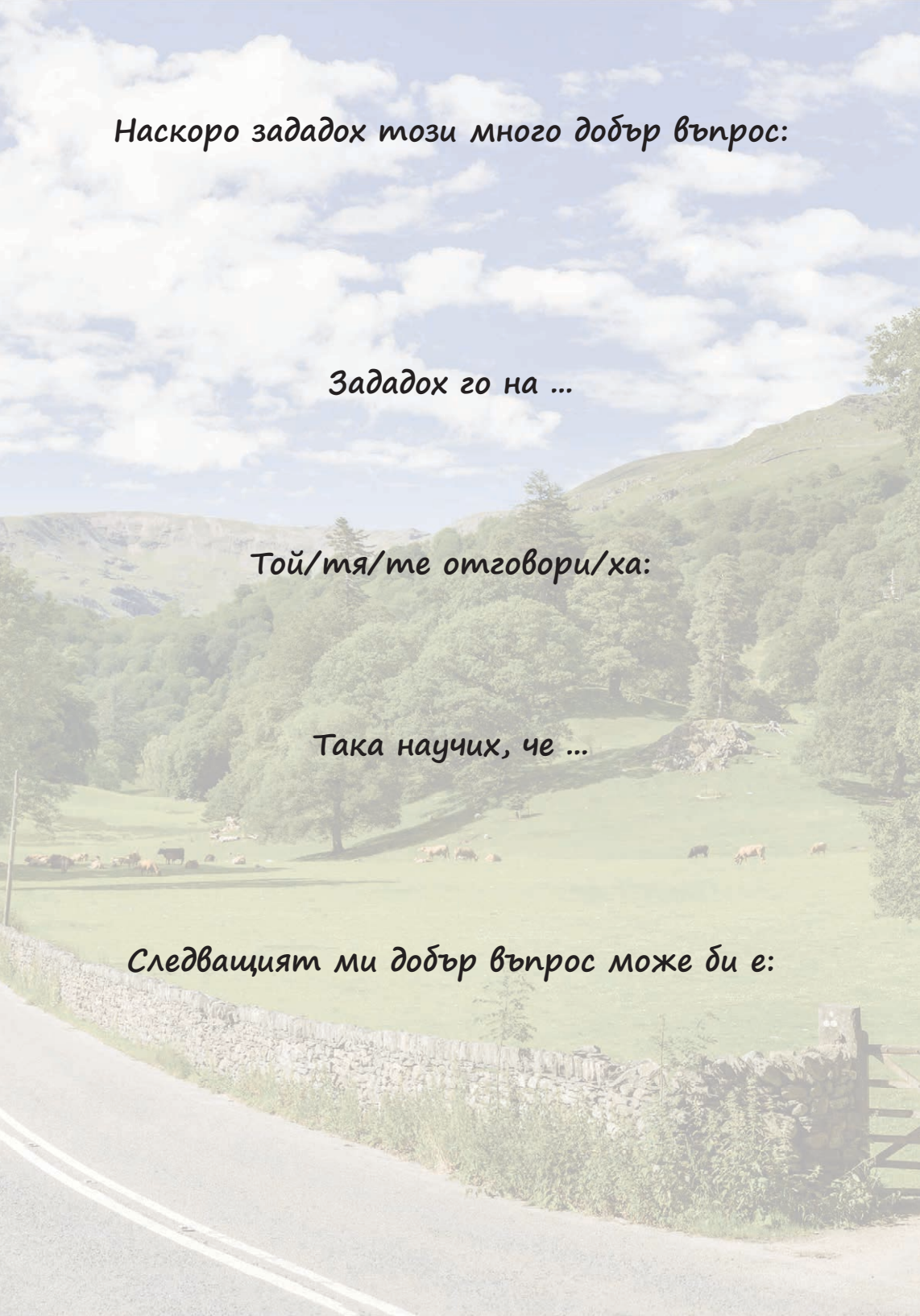
Наскоро зададох този много добър въпрос:

Зададох го на ...

Той/тя/те отговори/ха:

Така научих, че ...

Следващият ми добър въпрос може би е:



Кой беше най-добрият въпрос
който чух или прочетох днес?

Кое ме кара да мисля,
че това е толкова добър въпрос?



Кои въпроси са добри според мен?

Добрият въпрос:

.....

.....

.....

.....

.....

Място за други мои идеи около въпросите:
(с повече страници ако е необходимо)

Днес,.....,

Зададох ли добър въпрос?

Не. Изгубил съм си деня.

Да. Днес спечелих:
Направих стъпка
към моя успех!

*Допълнителни бележки
за добрите ми въпроси:*



Мои бележки
за стъпките ми към успеха:



Център „Решения“ – Русе

е сдружение с нестопанска цел,
работещо в областта на душевното здраве.

За да ни подпомогнете, направете дарение на:

IBAN: BG08 SOMB 9130 1022 9820 01
BIC: SOMBBGSF

Общинска банка АД, клон Русе
ул. „Александровска“ 28
Русе7000

Титуляр на банковата сметка:
Център за консултиране и кратка терапия
„Решения“ – Русе

Център „Решения“ – Русе
и

ПИК център, София
са организации, които се занимават с
Фокусиран към решения подход.

В случай, че имате интерес и желаете да се развивате
в този подход, можете да се свържете с нас:

Център „Решения“ – Русе
plamenpan@mail.bg
solutions-centre-rousse-bulgaria.org

ПИК център – София
boyan@pikcenter.eu
www.pikcenter.eu