

מה עובר לי בראש?  
איזה **מחשבות**?  
מסכים/לא מסכים איתן?  
מה להגיד לעצמי?

**פיזיולוגית**  
מה מרים אותי?  
צורת ישיבה, שפת גוף  
ספורט תזונה, נשימה

**ההורות שלי**  
איזה אבא אמא אני רוצה  
להיות? מה לשפר?

**כסף**  
איך עושים?  
מה לא לעשת?

איזה **חברים**  
אני רוצה?  
איך אמצא אותם?

איך מנהל  
את ה**בעסה** שלי

איך להגביר לעצמי  
תחושת **משמעות**?  
איך להרים אנשים?

**אוטומציה**  
ותהליכים  
בארגון/בעסק  
מה חסר?

מה זה  
**מקצוען/ית**  
בתחום שלי?  
מה ה 1,2,3 שלו  
מה זה לא  
מקצוען?

איזה **חיים**  
אני רוצה?  
בלגן ולחץ / שקט  
רגילים / ריגושים  
איך להשיג את זה?

מה שגרות  
**הזוגיות** שלי,  
שעושות לי טוב?  
איזה סוגי חיזור?  
איזה סוגי **מגע**?

ממה שווה לי  
**להיזהר**? איפה  
מסוכן לי? מה  
המחירים וההשלכות  
של מעשים?

**להיות חוקר/ת**  
לחשוב על "איך"  
רמת מודעות AL

איך מנצח  
**פחד** שלי  
מאנשים?