

# 4V vestlus

Mida päriselt  
tahad teha?



**MÕISTA**



**OTSUSTA**



**LOO**

1

## VISION

Millise uue peatüki tahad  
enda eluraamatusse  
kirjutada?

Mida tahad ellu tuua?  
Milleks seda vajad?  
Kas see tuleb ego või  
armastuse allikast?  
Mis muutub sellest  
paremaks ja kes veel sellest  
kasu saavad?

Mida päriselt tahad?

Loo kõitev visioon  
(Mida tunned, näed,  
kuuled, teed)

2

## VÄLJAKUTSE

Mis hoiab Sind tagasi ja  
mida vajad, et minna  
edasi?

Millised pidurid hoiavad  
Sind paigal?  
Mille eest need püüavad  
Sind kaitsta?  
Millest tahad vabaks lasta?

Millest loobud ja millega  
alustad?  
Millised kokkulepped  
muudad?

Loo kokkulepe iseendaga

3

## VÕIMALUS

Kuidas saad soovitud  
muutuse luua?

Mis oleks kui...  
Kuidas saaksid...  
Kes veel saab aidata?  
Kellelt saad õppida?  
Kuidas saad enda tugevusi  
kasutada?

Millised muutuse sammud  
kavatsed ette võtta?

Loo endale visuaal  
teekonnast  
(1, 2, 3, 4)

4

## VÕTA ETTE

Millise sammuga tõmbad  
protsessid käima?

Mille taha võivad asjad  
toppama jääda?  
Mis on eeltingimused, et  
asi tööle saada?  
Millise eksperimendiga  
saad kohe katsetada?

Katalüsaatorsamm – mis  
paneab asjad tööle?

Loo esimene kontakt  
(kiri / kõne / broneering)