

Дата: _____

Заполните пункты 1–4 до эксперимента, а 5–7 — после него. Начинайте с небольших и безопасных шагов: не «выступить на конференции», а «задать один вопрос на совещании».

1 Мой прогноз

Что, по-моему, случится? Запишите конкретно.

Насколько я уверен(а) в прогнозе, %: _____

2 Эксперимент

Что конкретно я сделаю? Когда и где?

3 Как я пойму, что прогноз сбывлся?

Что именно должно произойти — так, чтобы это мог заметить и сторонний наблюдатель.

4 Что может помешать — и как я с этим справлюсь

5 Что произошло на самом деле

Опишите факты, без толкований.

6 Результат

Прогноз сбывлся: ☐ полностью ☐ частично ☐ не сбывся Уверенность в прогнозе теперь, %: _____

7 Мой вывод

Что этот опыт говорит о моей исходной мысли? Что я сделаю дальше?