

find it.

选择您面临的问题或挑战

feel it.

深入挖掘内心的真实感受

frame it.

识别新的视角去看

flip it.

获得更好未来的改变

用 1 到 2 句话写下您面临的问题或挑战

写下您对这个问题的感受

您当前的视角是：

您翻转后的视角是：

用 1 到 2 句话写下您面临的问题或挑战



 使用 *Fliplt* 图像卡帮助您寻找到问题所在

写下您对这个问题的感受



 使用 *Fliplt* 感受卡和价值卡帮助挖掘内心感受

您当前的视角是：



当您用当前视角来看待问题或挑战时是怎样的：



 使用 *Fliplt* 有力的工具识别您当前的视角

您翻转后的视角是：



当您用翻转后的视角看待问题或挑战时是怎样的：



 使用 *Fliplt* 有力的工具帮助您翻转视角



### 行动

写下三个您可以采取的行动来作出改变。您是带着新的赋能观点写下这份行动清单的。（请给自己制定一个完成行动的时刻表）

行动 1:

时间线

行动 2:

时间线

行动 3:

时间线