

שאלת הנס

אם במהלך הלילה, בזמן שתשנו, ללא ידיעתכם,
יתרחש נס (או שינוי) והבעיה שלכם תיפתר
או שהמצב ישתפר (יהיה פחות רע)...

למה תשימו לב?
מה יהיה הדבר הראשון?

איך תדעו שהתרחש שינוי?

מי בסביבתכם יבחין בשינוי?

מה יסמן לכם שחל שיפור?

במה אחרים יבחינו?
מי יהיה הראשון שיבחין?

מה יהיה שונה?

איך אחרים יגיבו אליכם?

איך זה יראה?

מה תרגישו?

מה תעשו באופן שונה?

מה עוד יהיה שונה?

נסו לייצר תמונה מפורטת ככל שניתן של המצב בו הבעיה נפתרה או השתפרה

מקור

Berg, I. K. (1994). Family-based services: A solution-focused approach. WW Norton & Co.