©Riikka järvelä

Tänään

# Miten kuuntelin juuri äsken?

Mihin keskityin?

Millaisia asioita jaksoin kuunnella?

Mitä muistan ihmisistä?

Millaisia vaikutelmia sain toisista? Miksi? Mihin ne perustuvat?

# Mitä seuraavaksi?

Minkä pidän?

Mihin kiinnitän seuraavaksi huomiota?

# Narikka

Asiat, jotka jätän hautumaan

Asiat, joita en tarvitse

Asiat, joita mutustelen

# Palautetta

Tänään kuuntelin erityisen hyvin

Tämä tapahtui koska

Parhaalta tuntui kuunnella