G • GOAL (Tikslas)

- Kokį tikslą / klausimą norėtum pasiekti / atsakyti?
- Kaip jausiesi, kai tai pasieksi?
- Kodėl apskritai nori tai pasiekti?
- Kaip atrodo sėkmingai pasiektas tikslas?

R • REALITY (Realybė)

- Apibūdink dabartinę situaciją, kaip ji atrodo?
- Kokius žingsnius jau esi atlikęs tikslui pasiekti? Kaip sekėsi?
- Kaip vertini dabartinę situaciją skalėje nuo 1 iki 10?
- Ko dar trūksta norint pasiekti tikslą?

A • ALTERNATIVES (Alternatyvos)

- Apskritai kokie yra galimi keliai tikslui pasiekti?
- Kokius veiksmus galėtum atlikti, kad vertinimas taptų +1?
- Ko galėtum nebedaryti ar daryti kitaip, nei darai šiuo metu?
- Ką daro(-ė) kiti, kurie siekia to paties tikslo ar jau jį pasiekė?

W • WILL (Veiksmas)

- Ką planuoji atlikti pirmiausia?
- Kada konkrečiai planuoji tai atlikti?
- Ar tikrai tai ką atliksi priartins tave prie tavo tikslo?
- Su kokiais sunkumais gali susidurti tai atlikdamas? Ką darysi?