

Self Coaching

Aceste intrebari te pot ajuta sa iti rezolvi neintelegerile, confuzile si problemele cu care te confrunti:

Ce doriți să faceți în această situație?

Care sunt opțiunile dumneavoastră?

Care este pentru dumneavoastră etapa următoare?

Care sunt termenele de punere în practică?

Ce sentimente vă încearcă într-o astfel de situație?

Doriți să treceți la acțiune, sau preferați să mai așteptați puțin?

Preferăți opțiunii A opțiunea B sau C?

Aveți de gând să reacționați imediat, sau vreți să lăsați lucrurile să se mai „coacă”?

Vă simțiți mai degrabă iritat sau mai degrabă stimulat de această întâmplare?

„A cam venit vremea să tragem o concluzie.”

„Care ar fi continuarea logică a muncii noastre?”

„Ce obiective ne-am fixat pentru azi?”

„Care ar fi prima temă care ar trebui abordată?”

„Ce aplicații am putea avea în vedere până la viitoarea noastră întâlnire?”

„Care este idealul tău?”

„Care este pentru tine cel mai bun scenariu cu putință?”

„Dacă ai îndrăzni să spui cu voce tare ce speri, ce-ai spune?”

„Care este scopul tău suprem?”

„Ce ai afirma în cea mai bună lume posibilă?”

„Cum ar arăta situația, dacă ar fi perfectă?”

„Care este pentru tine obiectivul cel mai înalt?” ș.a.m.d.

„Ce-ai face dacă ai avea o baghetă magică?”

„Dacă peștișorul de aur ți-ar îndeplini trei dorințe, cum ți-ai rezolva problema în mod perfect?”

„Ce-ar face eroul tău preferat (modelul tău, cineva pe care-l admiri) într-o asemenea situație?”

„Ce-ai face ca să readuci lucrurile la normal dacă ai avea puteri supranaturale?”

„Ce-ar spune bătrânul înțelept din tine, dacă i-ai cere sfatul?”

Scenariu:

"Te trezesti de dimineata si primesti un telefon. Este prietena ta care te suna sa iti spuna ca vrea sa va despartiti. Nu stii de ce vrea asta pentru ca totul parea a fi perfect pana in aceasta dimineata. Esti confuz, nervos dar si speriat in acelasi timp. Vrei sa rezolvi aceasta situatie, dar nu stii daca vrei sa va impacati sau sa iti vezi de drum.

Cum reactionezi?"

Foloseste-te de aceste intrebari ca sa te auto-coachuiesti spre a iti rezolva problema si a iti continua ziua cu o stare mentala cat mai optima.