

## Ejemplos de preguntas de reflexión

Las preguntas de reflexión son preguntas poderosas que utilizamos para mantener al cliente en la modalidad de aprendizaje y descubrimiento entre las sesiones. Normalmente se utilizan al finalizar la sesión.

### Preguntas poderosas iniciales

- ¿Qué quiero? (practicar el “querer”)
- ¿Qué es tener una vida plena y rica?
- ¿Qué estoy tolerando?
- ¿En qué no estoy siendo realista?
- ¿Qué es la integridad?
- ¿Cómo opero?
- ¿Qué significa vivir alineado con mis valores?
- ¿Qué es ser poderoso?
- ¿Qué es estar presente?
- ¿Cuál es mi estado de ánimo predominante? ¿Es esto un hábito?
- ¿Qué es una elección? ¿Qué es escoger?
- ¿En qué aspectos me doy permiso para faltar a mi palabra?
- ¿Cuál es la diferencia entre un deseo y una meta?
- ¿Estoy siendo agradable o auténtico?
- ¿Qué estoy haciendo para evitar sentimientos negativos? (alcohol, comida, trabajo, etc.)
- ¿Dónde pongo mi atención? (en mí mismo, en los demás, en el trabajo, en soñar despierto, en mi visión, valores, quejas, etc.)

### Lo que funciona/Aspectos positivos

- ¿Qué es lo que me hace continuar?
- ¿Qué está funcionando?
- ¿Qué me libera?
- ¿Qué es ser próspero?
- ¿En qué soy demasiado duro conmigo mismo?
- ¿Qué está presente cuando estoy en mis mejores momentos?
- ¿En qué situaciones soy yo la solución?
- ¿Qué es gracia/ entusiasmo/ prosperidad/ abundancia?
- ¿Qué es ser proactivo?
- ¿Qué es estar centrado/ optimista/ dando apoyo/ libre?
- ¿Qué es fluir, ser flexible?
- ¿Qué es ser compasivo?
- ¿Qué es estar completo? ¿Dónde me siento incompleto?
- Si me centro exclusivamente en producir resultados, ¿de qué tendría que prescindir?
- ¿Por qué estoy haciendo esto?

## **Motivacional**

- ¿En qué situaciones soy incapaz de reírme de mí mismo?
- ¿Qué tengo que abandonar para conseguir mis objetivos o ser sobresaliente?
- ¿Qué escojo en un momento dado?
- ¿Qué diferencia hay entre sentirse bien y sentir plenitud?
- Las grandes metas incitan a la acción. Las metas definidas vagamente se manifiestan vagamente. ¿De qué tipo son mis metas?
- ¿Qué estoy construyendo? (¿Una catedral o un bloque de piedra?)
- ¿En qué me estoy convirtiendo?
- ¿Qué es ser dueño de algo?
- ¿Qué es ser inasequible al desaliento?
- ¿Soy quien digo ser? ¿Quién soy esta semana?
- ¿Qué es permitir o incluir?
- ¿Qué es ser creativo?
- ¿Qué preguntas poderosas me puedo hacer a mí mismo cada mañana?
- ¿Qué es ser tenaz/persistente?
- ¿Cuál es mi bandera?
- ¿Qué significa ser una persona líder/poderosa/"resiliente" (capaz de recuperarse rápidamente)/llena de recursos/que hace que los demás se sientan empoderados/determinada?
- ¿Qué dolor observo en la gente que está a mi alrededor?
- ¿Qué es lo que me sale del corazón?
- ¿Cómo me he desconectado de mi vida?
- Lo que estoy haciendo ahora, ¿reafirma mi vida o la anula?
- ¿Qué es ser intuitivo?
- ¿Qué es estar centrado?

## **El Cliente se ha estancado / bloqueado**

- ¿Cuál es la Mentira?
- ¿A qué estoy me resistiendo?
- Si estuviera en mi mejor momento, ¿qué haría ahora mismo?
- ¿Dónde cedo mi poder? ¿A quién? ¿Cuándo?
- ¿Qué cosas falsas asumo como ciertas?
- ¿Qué y en qué situaciones simulo (que sé/ que no sé)?
- ¿Qué necesito "dejar de ser"?
- ¿Qué necesito o quiero en esta situación?
- ¿Qué es ser excepcional?
- ¿De qué voy a recoger pruebas esta semana?
- ¿Qué es generar o provocar?
- ¿Qué es lo que "quiero" y qué es lo que "debo" ser/hacer/etc.?
- ¿En qué tipo de situaciones respondo automáticamente SÍ/NO?
- ¿En qué me limito a mí mismo?
- ¿Qué otras posibilidades hay?
- ¿En qué estoy demasiado cómodo?
- ¿Qué es moverse hacia el temor?

- ¿Qué es “apoyarse en”?
- ¿En qué me estoy traicionando a mí mismo?
- ¿Qué MÁS puedo hacer para honrar mis valores?
- ¿Qué peticiones se pueden hacer para desbloquearme?
- ¿Cuál es la interpretación poderosa?
- ¿En qué no estoy asumiendo compromisos? ¿En qué soy demasiado flexible?
- ¿Cuánto me cuesta \_\_\_\_\_ ?
- ¿En qué me retraigo?
- ¿Qué estoy impidiendo?
- ¿Dónde y en qué no me quiero arriesgar?
- ¿Qué es darse por vencido?
- ¿Dónde estoy sufriendo?
- ¿Qué me liberará?
- ¿Qué estoy asumiendo?
- ¿Qué expectativas tengo?

### **Placer/ Diversión/ Ligereza**

- ¿Cómo me puedo mimar hoy?
- ¿Qué es estar agradecido?
- ¿A quién puedo hacer sonreír/ reír hoy?
- ¿Qué me recargará las pilas?
- ¿Qué es divertido?
- ¿Cómo puedo contribuir a llenar mis reservas de diversión, ocio, equilibrio, recursos, paciencia, etc.?
- ¿Cómo puedo hacer que eso sea fácil?
- ¿A quién puedo reclutar para jugar conmigo en este proyecto?
- ¿Qué es que te hagan cosquillas?
- ¿Qué es gracia/ serenidad?
- ¿Qué me hace reír? ¿Qué hace reír a los que están en mi entorno?
- ¿Escojo pesadez o escojo ligereza?
- Puesto que voy a hacer esto en cualquier caso, ¿escojo disfrutarlo, hacerlo neutro, difícil o divertido?
- ¿Qué puedo hacer con mi entorno físico para que me aporte más/me anime/ me dé fuerzas, etc.?
- ¿Qué me llena, qué me hace sentir bien digan lo que digan?
- ¿Qué es placer?
- ¿Qué reconocimiento puedo hacerme hoy?
- ¿Qué es amabilidad?
- ¿Qué es ir con delicadeza por la vida?
- ¿Qué es abundancia?
- ¿Cómo puedo hacer que esto sea divertido, agradable?
- ¿Cómo puedo multiplicar por dos mi vitalidad?
- ¿Para qué necesito darme permiso hoy?
- ¿Cuándo me tomaré un descanso hoy?
- ¿Qué me emociona?
- ¿Qué es sentir gran admiración?
- ¿Qué es ser generoso?

- ¿Qué es ser considerado?
- ¿Qué es ser amable conmigo mismo?
- ¿Qué es saborear?
- ¿De qué estoy agradecido esta mañana/ tarde/ noche?

### **Provocativas**

- ¿De qué estoy arrepentido/ resentido?
- ¿Qué no estoy dispuesto a cambiar?
- ¿Qué me niego a admitir?
- ¿Qué estoy pasando por alto?
- ¿En qué levanto el pie del acelerador?
- ¿Qué decisión he estado evitando?
- ¿En qué me quedo corto?
- ¿Qué es un reto suficientemente grande?
- ¿Qué he querido hacer y no he hecho?
- ¿Qué me impide ganar/tener éxito?
- ¿En qué situaciones me he negado a mí mismo/ a otros?
- ¿Por qué molestarse?
- ¿En qué tengo razón?
- ¿Con respecto a qué quejas/temores/malos hábitos/incomodidades puedo hacer algo hoy/ esta semana/este mes?
- ¿En qué estoy siendo inconsciente/insensible?
- ¿Qué concesiones estoy haciendo?
- ¿Por qué esta meta? ¿Por qué molestarse?
- ¿Cómo me hago autosabotaje?
- ¿Qué supone superar mi sensación de fracaso/de no poder/ mi resignación?
- ¿En qué me estoy traicionando a mí mismo?
- ¿Qué cosas me producen incomodidad que sí/no estoy dispuesto a cambiar?
- ¿Qué estoy ignorando?
- ¿Qué reputación tengo?
- ¿Qué espero de mí mismo?

### **Finalización/Compleitud**

- ¿Qué es estar completo?
- ¿Qué viene ahora?
- ¿Qué territorio he conquistado?
- ¿Cómo de lejos he llegado?
- ¿Qué es lo más valioso que me llevo de esto?
- ¿En quién me he convertido?
- ¿Qué he construido?
- ¿Desde qué nueva altura observo mi vida ahora?
- ¿Qué me costó llegar ahí?
- ¿Qué he aprendido de mí mismo?
- ¿Qué implica mantenerse?
- ¿Qué indicadores me avisarán de que se enciende una luz amarilla de alerta?
- ¿Qué me mantendrá en el camino?
- ¿Qué es estar lleno de afectuosa amabilidad?

- ¿Qué es vivir la vida plenamente?
- ¿Qué es amar profundamente?
- ¿Qué valores requieren mi atención constante?
- ¿Qué estaré abandonando?
- ¿Cuál va a ser mi contribución al mundo?
- ¿Quién tuve que ser para alcanzar el lugar en el que estoy?
- ¿Cómo sabré pedir ayuda?
- ¿Qué reconocimiento me gustaría hacerme a mí mismo?

### **Tareas para hacer entre sesiones**

- Perdónate a ti mismo una vez al día.
- Cuenta el número de veces al día que adviertes la presencia del Saboteador.
- Siente entusiasmo por pequeñas cosas/tres veces al día/por ESO que te disgusta/por esa persona que te disgusta.
- Ríe/sonríe 25 veces al día. Identifica 25 cosas que te hacen reír o sonreír.
- Identifica las 5 conversaciones más frecuentes con tu Saboteador.
- Identifica tus justificaciones.
- Identifica tus expectativas.
- Juega a lo grande esta semana.
- Elimina \_\_\_\_\_ palabras de tu vocabulario esta semana.
- Añade \_\_\_\_\_ palabras a tu vocabulario esta semana..
- Haz eso que tanto te cuesta lo primero por las mañanas y después de comer.
- Di no \_\_\_\_\_ veces al día.
- Comete \_\_\_\_\_ errores al día, o fracasa en el intento.
- Asume \_\_\_\_\_ riesgos esta semana.
- Cita a \_\_\_\_\_ personas para hablar de negocios/para tomar un café/para salir/etc., todos los días de esta semana.
- Di “Y qué más da” \_\_\_\_\_ veces al día.
- Contesta a la pregunta “por qué esforzarse” con cada nueva acción.
- Cuenta el número de veces que hablas poderosamente.
- Habla sólo poderosamente esta semana (poderosamente, no positivamente).
- Píllate creciendo (a través de los errores cometidos).
- Escoge lo que tienes en cada momento.
- Disfruta de dos buenas carcajadas al día.