

Exemples de Questions Exploratoires

Les Questions exploratoires sont des Questions Percutantes que l'on utilise pour maintenir le client en mode de découverte et d'apprentissage entre les séances. Elles sont, la plupart du temps, placées en fin de séance.

Questions Exploratoires de Mise en Place, d'introduction

- Qu'est-ce que je veux ? (s'entraîner à vouloir)
- Que signifie avoir une vie pleine et riche ?
- Qu'est-ce que je tolère ?
- Dans quelle situation ne suis-je pas réaliste ?
- Que signifie l'intégrité pour moi ?
- Comment est-ce que je fonctionne ?
- Que signifie vivre en accord avec mes valeurs ?
- Que signifie être puissant ?
- Que signifie être présent ?
- Quelle est mon humeur prédominante ? Est-ce une habitude ?
- Que signifie choisir ? Que signifie avoir le choix ?
- Dans quelle situation est-ce que je m'autorise à ne pas honorer ma parole ?
- Quelle est la différence entre un souhait et un but ?
- Suis-je gentil ou suis-je authentique ?
- Que fais-je pour éviter d'avoir à ressentir ? (alcool, nourriture, travail, etc.)
- À quoi suis-je attentif ? (à moi-même, aux autres, au travail, aux rêveries, à ma vision, mes valeurs, des griefs, etc.)

Ce qui marche, ce qui est Positif

- Qu'est-ce qui me fait avancer ?
- Qu'est-ce qui marche ?
- Qu'est-ce qui me libère ?
- Que signifie être prospère ?
- Quand suis-je trop dur avec moi-même ?
- Qu'est-ce qui est présent lorsque je suis au meilleur de moi-même ?
- Quand suis-je la solution ?
- Que signifie la grâce/l'enthousiasme/la prospérité/l'abondance ?
- Que signifie être proactif ?
- Que signifie être concentré/optimiste/tolérant/sans attache ?
- Que signifie être fluide/flexible/porté par le courant ?
- Que signifie être compatissant ?
- Que signifie la plénitude ? En quoi suis-je incomplet ?
- En tournant mon attention vers l'obtention du résultat, que dois-je abandonner ?
- Pourquoi ai-je entrepris cette action ?

Les Motivations

- Quand suis-je incapable de rire de moi-même ?
- À quoi dois-je renoncer pour atteindre mes buts ou être excellent ?
- Qu'est-ce que je choisis à chaque instant ?
- Quelle est la différence entre le fait de se sentir bien et l'épanouissement ?
- Des objectifs élevés sont irrésistibles ; les objectifs conçus de manière vague sont vaguement suivis – Comment sont mes objectifs ?
- Que suis-je en train de construire ? (une cathédrale ou un tas de pierre ?)
- Que suis-je en train de devenir ?
- Que signifie « prendre en main » ?
- Que signifie être inébranlable ?
- Si je suis celui que je dis être – Qui suis-je cette semaine ?
- Que veut dire permettre, s'autoriser ou inclure ?
- Que signifie être créatif ?
- Quelles Questions Percutantes puis-je me poser chaque matin ?
- Que veut dire être tenace/opiniâtre ?
- Quel est mon emblème ?
- Que veut dire être un leader/puissant/résiliant/plein de ressources/puissant/déterminé/convainquant ?
- Quel type de souffrance est-ce que je remarque chez les gens autour de moi ?
- Que signifie venir de mon cœur ?
- Comment me suis-je refusé à la vie ?
- Est-ce que ce que je fais en ce moment est une affirmation à la vie ou un refus de vivre ?
- Que signifie être intuitif ?
- Que signifie être focalisé ?

Client arrêté/bloqué

- En quoi est-ce que je me mens ?
- À quoi je résiste ?
- Si j'étais au mieux de moi-même, que ferais-je tout de suite ?
- En quelles circonstances est-ce que j'abandonne mon pouvoir ? À qui ? Quand ?
- Lesquelles de mes suppositions sont erronées ?
- Quand est-ce que je prétends et qu'est-ce que je prétends (savoir/pas savoir) ?
- Qu'est-ce que je dois « laisser faire » ?
- Qu'est-ce qui est nécessaire ou souhaitable dans cette situation ?
- Que signifie être exceptionnel ?
- Pour qui, pour quoi vais-je réunir des preuves cette semaine ?
- Que signifie générer ou produire ?
- Quels sont mes « vouloir » par rapport à mes « devoir » ?
- Dans quelles circonstances dis-je automatiquement NON/OUI ?
- En quoi est-ce que je me limite ?
- Quelles sont les autres possibilités ?
- En quoi suis-je trop à l'aise ?
- Que signifie confronter la peur ?
- Que signifie s'appuyer sur quelque chose ?
- En quoi est-ce que je me trahis moi-même ?
- Que puis-je faire D'AUTRE pour honorer mes valeurs ?

- Quelle(s) exigence(s) pourrai(en)t me décoincer ?
- Que signifie l'interprétation « pleine de sens » ?
- En quoi suis-je inflexible ? Trop flexible ?
- Qu'est-ce _____ me coûte ?
- En quoi suis-je en retrait ?
- Qu'est-ce que je garde sous silence ? Quels sont mes non-dits ?
- En quoi suis-je réticent à prendre un risque ?
- Que signifie lâcher prise ?
- En quoi est-ce que je souffre ?
- Qu'est-ce qui me libérera ?
- Quelles sont mes idées préconçues ?
- Quelles sont mes attentes ?

Plaisir/Amusement/Lumière

- Comment puis-je me droloter aujourd'hui ?
- Que signifie être reconnaissant ?
- Qui pourrais-je faire rire/sourire aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui rechargerait mes batteries aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui est amusant ?
- Comment puis-je augmenter mes réserves d'amusement, de loisirs, de focalisation, d'équilibre, d'ingéniosité, de patience, etc.
- Que pourrais-je faire pour que cela soit sans effort ?
- À qui pourrais-je demander de jouer avec moi sur ce projet ?
- Que signifie être titillé ?
- Que signifie grâce/sérénité ?
- Qu'est-ce qui me fait rire ? Qu'est-ce qui la ou le fait rire ?
- Est-ce que je choisis la lourdeur ou la légèreté ?
- Comme, de toute façon, je vais le faire, est-ce que je choisis que ce soit agréable, neutre, difficile ou amusant ?
- Que puis-je faire pour que mon environnement (physique) me nourrisse/m'élève/me renforce ?
- Qu'est-ce qui épanouit, qu'est-ce qui est bien, et alors ?
- Qu'est-ce que le plaisir ?
- Quelle reconnaissance/quels remerciements puis-je m'accorder aujourd'hui ?
- Que signifie gentillesse ?
- Que signifie aller doucement dans la vie ?
- Que signifie abondance ?
- Comment puis-je rendre ceci joyeux/léger ?
- Comment pourrais-je décupler ma vitalité ?
- De quoi ai-je besoin pour me donner la permission d'agir aujourd'hui ?
- Quand vais-je prendre une pause aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui m'excite ?
- Que signifie être respecté ?
- Que signifie être généreux ?
- Que signifie être prévenant ?
- Que signifie être doux avec soi-même ?
- Que signifie savourer ?
- Quelle est la chose dont je suis reconnaissant ce matin/cet après-midi/ce soir ?

Provocatrice

- Qu'est-ce que je regrette/qui me donne un sentiment d'amertume ?
- Qu'est-ce que je refuse de changer ?
- En quoi pourrais-je être dans le déni ?
- Qu'est-ce que j'omets ?
- En quoi est-ce que je le lève le pied ?
- Quelle décision ai-je évité de prendre ?
- En quoi est-ce que je m'arrête net ?
- Que signifie un enjeu suffisamment grand ?
- Qu'est-ce que j'ai voulu faire et que je n'ai pas fait ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de gagner/d'avoir du succès ?
- En quoi me suis-je renié/ai-je renié les autres ?
- Pourquoi faire ?
- Sur quoi ai-je raison ?
- Par rapport à quel grief/quelle mauvaise habitude/quel inconfort puis-je agir aujourd'hui/cette semaine/ce mois-ci ?
- En quelles circonstances suis-je inconscient/endormi ?
- De quoi est-ce que je m'arrange ?
- Pourquoi cet objectif ? Pour quoi faire ?
- Comment est-ce que je me sabote moi-même ?
- Que signifie transcender mon sentiment d'échec/de résignation/de « Je ne peux pas » ?
- En quoi est-ce que je me trahis moi-même ?
- Quelles sont les choses que je fais à contrecœur et dont je suis réticent à changer/prêt à changer ?
- Sur quoi fais-je l'impasse ?
- Quelle est ma réputation ?
- Quelles sont mes attentes par rapport à moi-même ?

Final/Aboutissement

- Que signifie être complet ?
- Qu'y a-t-il ensuite ?
- Quel territoire ai-je conquis ?
- Où suis-je arrivé ?
- Quelles sont les pépites d'or que j'emporte ?
- Qui suis-je devenu ?
- Qu'est-ce que j'ai construit ?
- De quel nouveau sommet est-ce que je considère ma vie ?
- Que m'a-t-il fallu pour y arriver ?
- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi-même ?
- Que faut-il faire pour le conserver ?
- Quels sont les indicateurs lumineux des signaux d'alerte ?
- Qu'est-ce qui me fera rester sur le droit chemin ?
- Que signifie être rempli d'une immense gentillesse ?
- Que signifie vivre la vie pleinement ?
- Que signifie aimer profondément ?
- Quelles valeurs réclament ma vigilance permanente ?
- Qu'est-ce que j'ai à offrir ?

- Quelle sera ma contribution au monde ?
- Qui ai-je dû être pour arriver à cette place ?
- Comment saurai-je demander de l'aide ?
- Quelle reconnaissance aimerais-je m'adresser ?

À faire en dehors de la séance

- Pardonnez-vous une fois par jour.
- Comptez le nombre de fois par jour où vous remarquez votre Saboteur.
- Passionnez-vous pour des petites choses/trois fois par jour/pour LA chose que vous détestez/la personne que vous n'aimez pas.
- Riez/souriez 25 fois par jour – identifiez 25 choses qui vous font rire/sourire.
- Soyez présent 15 minutes durant, trois fois par jour.
- Identifiez 5 de vos conversations les plus courantes avec votre Saboteur.
- Identifiez vos justifications.
- Identifiez vos attentes.
- Exposez-vous davantage cette semaine.
- Cette semaine, éliminez les mots _____ de votre vocabulaire.
- Cette semaine, ajoutez les mots _____ à votre vocabulaire.
- Chaque matin et après le déjeuner, faites les choses difficiles en premier.
- Dites non _____ fois par jour.
- Faites _____ erreurs par jour, ou échouez dans votre tentative.
- Prenez _____ risques cette semaine.
- Invitez _____ personnes à faire affaire/à boire un café/à sortir/etc., chaque jour de cette semaine.
- Dites : « Et alors ! » _____ fois par jour.
- Répondez à la question « Pourquoi faire ? » lors de chaque nouvelle action.
- Comptez le nombre de fois où vous parlez avec conviction.
- Ne parlez qu'avec conviction cette semaine (pas de manière positive, mais avec conviction).
- Surprenez-vous à évoluer (à commettre des erreurs).
- Choisissez ce que vous avez à chaque instant.
- Offrez-vous de rire à gorge déployée deux fois par jour.