

Domande Riflessive: Scopri il Tuo Potenziale

Una guida pratica per esplorare te stesso e i tuoi obiettivi

Queste 13 domande sono progettate per aiutarti a riflettere su te stesso, i tuoi obiettivi e le sfide che affronti. Rispondi con sincerità e prenditi il tempo necessario per esplorare le risposte.

Le domande includono sia riflessioni personali a risposta aperta, sia valutazioni pratiche, per stimolare la riflessione mantenendo il focus sul concreto.

Consiglio: cerca di completare l'esercizio in 60-90 minuti, senza interrompere il flusso dei tuoi pensieri.

Le 13 Domande

1. Chi sei?

Descriviti in 2-3 frasi, come se stessi presentandoti a un estraneo.

2. Se potessi cambiare una sola cosa nella tua vita, quale sarebbe?

Qual è quell'aspetto che desideri trasformare per migliorare la tua realtà?

3. Quanto valuti il tuo livello di salute?

Assegna un voto da 1 a 10.

4. Quali sono i tuoi principali punti di forza?

Scrivi quali sono i tuoi 5 principali punti di forza. In alternativa, puoi scoprirli usando lo strumento online: [The VIA CharacterStrengths Survey](#).

5. Qual è quella cosa che sai di dover fare, ma stai procrastinando da giorni/mesi?

C'è un progetto, una decisione o un passo che stai rimandando?

6. Qual è il tuo lavoro dei sogni?

Descrivi il lavoro ideale, quello che ti fa sentire realizzato e felice.

7. C'è qualcosa che hai sempre voluto fare ma non hai mai fatto?

Cosa ti ha fermato dal provarci?

8. Quali sono i tuoi obiettivi?

- Scrivi 5 obiettivi a breve termine (entro 6 mesi - 1 anno).
- Scrivi 5 obiettivi a lungo termine (oltre 3 anni).

9. Cosa ti sta limitando in questo momento?

Pensa a cosa ti sta trattenendo dall'avanzare verso i tuoi obiettivi. Può essere una persona, una paura, una credenza limitante o una mancanza di risorse.

10. Quanto ti senti stressato?

Assegna un voto da 1 a 10 e identifica la principale fonte di stress.

11. Cosa ti ha reso più felice nell'ultima settimana?

Pensa a un momento specifico che ha portato gioia nella tua vita.

12. Ruota della vita

Osserva le seguenti aree della tua vita e assegna un punteggio da 1 a 10 a ciascuna in base al tuo livello di soddisfazione:

- Salute
- Finanze
- Lavoro/Carriera
- Socialità/Amici
- Famiglia/Affetti
- Crescita personale
- Tempo libero
- Spiritualità

Consiglio: Disegna un cerchio e suddividilo in 8 spicchi. Ogni spicchio rappresenta un'area della vita. Colora ciascuno spicchio fino al punteggio assegnato per visualizzare il tuo equilibrio attuale. In alternativa, puoi usare lo strumento online: [Ruota della Vita](#)

Ora dai un'occhiata al risultato finale. È simile a quello che ti saresti aspettato? Quale ambito ti piacerebbe migliorare?

13. Chi vuoi essere tra 5 anni?

Confronta questa visione con la tua descrizione alla domanda 1.

Come utilizzare queste domande

Queste riflessioni possono essere un punto di partenza per capire meglio dove sei oggi e dove vuoi arrivare. Se hai trovato utili queste domande e vuoi approfondire il tuo percorso, contattami per una sessione di coaching introduttiva gratuita!