

Auto-Coaching



¡Hola! A continuación te dejo una serie de **preguntas poderosas para abrir tu conciencia**. Las preguntas te ayudarán a reflexionar, a conocerte y a tomar nuevas decisiones.

Gran parte de estas preguntas corresponden al trabajo previo que pido a mis clientes que preparen antes de nuestra primera sesión. A la gran mayoría, les resulta muy útil reflexionar y también ponen orden a sus ideas. **¡Disfrútalo!**

1 Recuerda un momento de tu vida especialmente “dulce”, un momento en que te sentiste plen@ y satisfech@, o un momento muy feliz. ¿Qué estabas haciendo? ¿Quién estaba contigo? ¿Qué aprendiste?

2 ¿Cómo ves tu trabajo/desarrollo hoy en comparación a lo que hacías hace cinco años?

3 ¿Gracias a ti qué cosas (en lo personal/profesional) se han logrado? ¿Qué logros/desafíos has conseguido en tu vida?

4 ¿Cuál es tu visión para el futuro (Ej. dentro de 5 años), tanto personal como profesional?

5 ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

6 ¿En qué cosas tienes un mayor conocimiento a la mayoría de gente?

- 7** ¿En qué cosas dicen otros que eres bueno? ¿Qué actividades te resultan muy fáciles de hacer, te salen solas y a otros no tanto?
-
- 8** ¿Con qué actividades disfrutas mucho, con cuáles te elevan la energía y cuáles te dan paz?
-
- 9** ¿Qué te está impidiendo ahora tener una vida más plena?
-
- 10** ¿Qué precio estas pagando por ello?
-
- 11** Si el tiempo y los recursos no fueran un problema, describe qué harías....
-
- 12** Algunos de tus pensamientos auto-limitantes podrían ser...
-
- 13** ¿Qué pensamientos crees que te destruyen más?
-
- 14** De los últimos 6 meses, ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que más te ha sacudido?
-
- 15** ¿Qué aportas a la sociedad? ¿Qué aportas a las personas cercanas a ti?
-
- 16** ¿En quién te has convertido en los últimos 12 meses? ¿Qué has aprendido/logrado?
-
- 17** ¿Cuáles han sido tus principales frustraciones en los últimos 12 meses?
-
- 18** ¿Dónde están tus límites?
-
- 19** ¿Qué enfermedades o molestias repetidas has tenido o tienes?
-
- 20** ¿Qué es eso que sabes que tienes que hacer y no haces?
-

21 ¿Qué no soportas? ¿Cómo sería de diferente tu vida si mentalmente eso no te molestara?

22 ¿Hay algo de lo que te arrepientes? ¿Sigues arrastrando el error o la culpa de algo/alguna decisión?

23 ¿Hay algo que no aceptas de tu pasado y de tu presente?

24 ¿Qué has aprendido de los momentos difíciles?

25 Mira de aquí a 20 años...alguien va a hablar de ti. ¿Qué te gustaría que dijera?

26 ¿Qué aspectos de otras personas te provocan admiración?

27 ¿Cuáles son tus próximos sueños en la vida?

28 ¿Qué crees que será lo verdaderamente importante cuando te vayas de este mundo?

29 ¿Qué cambios te gustaría hacer en los próximos 3 meses?

30 ¿Cuál va a ser tu próximo milagro?

Muchas gracias ;)

Seguro que ha sido interesante y quizás te vengan ganas de compartirlo...

Para valorar acompañamiento: Lograr mayor Paz mental, Claridad y Educar tu mente,

[aquí tienes toda la información.](#)

Bendición para ti, para que puedas seguir evolucionando y encontrar todo el Amor que necesitas, dentro de ti.