

5 KÉRDÉS - 5 VÁLASZ

INGYENES MUNKAFÜZET

SZANISZLÓ EDINA
COACH

+ 3 6 3 0 3 7 4 7 7 9 3

WWW.SZANISZLOEDINA.HU



Köszönöm, hogy letöltötted a munkafüzetemet. Igyekeztem öt olyan hasznos coach-kérdést összegyűjteni, amelyre érdemes időt szánnod, különösen akkor, ha még vannak kétségeid érdemes-e coachhoz fordulnod. Kérlek, tartsd be az alábbi pontokat, hogy valóban azt adja ez a rövid feladatsor, ami segíthet megérteni hol tartasz, mire van éppen szükséged:

- Kérlek, hogy teremts magad körül nyugodt körülményeket. Ne legyen körülötted zaj vagy bármi, ami eltereli a figyelmedet. (Ha segít az ellazulásban, halk meditációs zenét kapcsolhatsz)
- Vegyél három mély levegőt. Tartsd bent majd fújd ki erősen, engeddd, hogy az aznapi feszültséged távozzon.
- Haladj végig a soron következő 5 kérdésen. Addig időzz egy kérdésen, amíg jolesik, de igyekezz az első gondolataidra hagytatkozni.





1.

Az életed melyik területén érzed leginkább,
hogyan elakadtál?





2.

Mennyire érzed magadban az elszántságot,
hogyan változtass a kialakult helyzeteden?

(1-10-ig skálázva)





3.

Mit nyerhetsz azzal, ha megoldod a
helyzeted?





4.

Melyik az a kérdés, amit NEM akarsz meghallani vagy feltenni magadnak?





5.

A szűk környezeted tud-e támogatni, ha igen, miben, ha nem, miért nem?





+1 kérdés:

Gondolkodtál már azon milyen lenne, ha valaki ítékezésmentesen, érdeklődve és elfogadással meghallgatná mi zajlik benned? Ha ez a külső támogató minden eszközével és tudásával azon lenne, hogy a jövőd úgy alakuljon, ahogyan azt szeretnéd?





KÖSZÖNÖM, HOGY VÉGIMENTÉL A
KÉRDÉSEKEN!

BÍZOM BENNE RÁVILÁGÍTOTTAK ARRA, MIRE
LENNE MOST LEGINKÁBB SZÜKSÉGED!

HA ÚGY GONDOLOD, ITT AZ IDEJE
TALÁLKOZNUNK, KERESS BÁTTRAN!

SZANISZLÓ EDINA

life coach, tréner



+3630 374 7793



szedina.szanszlo@gmail.com



www.szanszloedina.hu

