

Preguntas de reflexión

La pregunta de reflexión es una forma de pregunta poderosa que el cliente trabaja entre dos sesiones. En lugar de tratar de encontrar la respuesta correcta, el cliente se halla en modo de reflexión, de descubrimiento y de aprendizaje. Esta lista de preguntas de reflexión es un excelente recurso, si bien todo *coach* activo la completará a lo largo de su carrera.

Preguntas de reflexión iniciales

- ¿Qué quiero?
- ¿Qué significa tener una vida plena y rica?
- ¿Qué estoy tolerando?
- ¿En qué no estoy siendo realista?
- ¿Qué significa integridad?
- ¿Cómo actúo?
- ¿Qué significa vivir alineado con mis valores?
- ¿Qué significa ser poderoso?
- ¿Qué significa estar presente?
- ¿Cuál es mi estado de ánimo predominante? ¿Es un hábito?
- ¿Qué es la elección? ¿Qué supone elegir?
- ¿Cuándo me permito faltar a mi palabra?
- ¿Cuál es la diferencia entre un deseo y una meta?
- ¿Estoy siendo agradable o auténtico?
- ¿A qué recorro para eludir los sentimientos (*p.ej. al alcohol, a la comida, al trabajo*)?
- ¿Dónde centro mi atención (*en mí, en los demás, en el trabajo, en las ensañaciones, en mi visión, mis valores, mis quejas...*)?

¿Qué funciona?

- ¿Qué me hace seguir adelante?
- ¿Qué funciona?
- ¿Qué me libera?
- ¿Qué es ser próspero?

- ¿En qué estoy siendo demasiado duro conmigo mismo?
- ¿Qué está presente cuando estoy dando lo mejor de mí?
- ¿Cuál es mi estructura para ganar?
- ¿En qué situaciones soy yo la solución?

Motivacional

- ¿En qué situaciones soy incapaz de reírme de mí mismo?
- ¿Qué necesito para alcanzar mis objetivos?
- ¿Qué diferencia hay entre sentirme bien y sentirme completo?
- Las grandes metas incitan a actuar; las metas imprecisas se olvidan.
- ¿De qué tipo son mis metas?
- ¿Qué estoy construyendo? (*¿Una catedral o un bloque de piedra?*)
- ¿En quién me estoy convirtiendo?
- ¿Qué me motiva?
- ¿Qué es mostrarse impertérrito?
- ¿Qué estoy eligiendo esta semana?
- ¿Qué significa permitir o incluir?
- ¿Qué es ser creativo?
- ¿Qué preguntas poderosas me puedo hacer cada mañana?
- ¿Qué es ser tenaz?
- ¿Qué es ser apasionado?
- ¿Qué bandera estoy enarbolando?
- ¿Qué significa ser poderoso/ser flexible/estar lleno de recursos/fortalecerme/ser decidido?

- ¿Qué dolor observo en las personas que me rodean?
- ¿Qué significa hablar/actuar con el corazón?
- ¿En qué me he negado a mí mismo vivir plenamente?
- Lo que estoy haciendo en este momento, ¿me estimula o me anula vitalmente?
- ¿Qué significa ser intuitivo?
- ¿Qué significa estar enfocado?
- ¿Qué significa ser un líder?

Cliente estancado/bloqueado

- ¿Cuál es la mentira?
- ¿A qué me estoy resistiendo?
- Si estuviera dando lo mejor de mí, ¿qué haría ahora mismo?
- ¿Dónde cedo mi poder? ¿A quién? ¿Cuándo?
- ¿Cuáles son mis falsas presunciones?
- ¿Qué finjo (saber/no saber)?
- ¿En qué necesito dejar de implicarme?
- ¿Qué no está alineado?
- ¿Qué se necesita en esta situación?
- ¿Qué es ser excepcional?
- ¿De qué voy a recopilar pruebas esta semana?
- ¿Qué significa generar o provocar?
- ¿Qué es lo que quiero frente a lo que debo?
- ¿En qué tipo de situaciones respondo automáticamente sí o no?

Preguntas de reflexión

>> pág. 2

¿En qué me autolimito?
¿Qué otras posibilidades hay?
¿En qué estoy demasiado cómodo?
¿Qué supone hacer frente a mis miedos?
¿Qué es apoyarse en?
¿En qué me estoy sabotando a mí mismo? ¿En qué estoy socavando mi propio potencial de éxito?
¿Qué más puedo hacer para honrar mis valores?
¿Qué peticiones me pueden hacer que me desbloqueen?
¿Cuál es la interpretación poderosa?
¿En qué no estoy asumiendo compromisos? ¿En qué soy demasiado flexible?
¿Cuánto me cuesta _____?
¿En qué me contengo?
¿Qué estoy ocultando?
¿A qué no estoy dispuesto a arriesgarme?
¿Qué significa rendirse?
¿Dónde estoy sufriendo?
¿Qué me liberará?
¿Cuáles son mis presunciones?
¿Qué expectativas tengo?

Placer

¿Cómo me puedo mimar hoy?
¿De qué me siento agradecido?
¿Puedo hacer sonreír a alguien esta mañana? ¿A quién?
¿Qué me recargará las pilas?
¿Qué es divertido?
¿Cómo puedo contribuir a llenar mis reservas de diversión, ocio, equilibrio, recursos, paciencia, etc.?

Provocativas

¿Qué es una apuesta lo suficientemente grande?
¿Qué he querido hacer y no he hecho?
¿Qué me impide ganar?
¿En qué situaciones me he negado a mí mismo/a otros?
¿Por qué preocuparse?
¿En qué tengo razón?
¿Con respecto a qué quejas/temores/malos hábitos/malestar puedo hacer algo hoy?
¿Qué estoy descuidando?
¿Qué concesiones estoy haciendo?
¿Adónde me llevará esta meta?
¿Qué estoy obviando?
¿Cómo me saboteo a mí mismo?
¿Qué supone superar mi sentido del fracaso, de la resignación, del “no puedo”?
¿En qué me estoy traicionando a mí mismo?
¿Qué estoy dispuesto/no estoy dispuesto a cambiar?
¿Qué estoy ignorando?
¿Qué reputación tengo?
¿Qué espero de mí mismo?
¿Qué entiendo por la gracia/el entusiasmo/la prosperidad/la abundancia?
¿Qué significa ser proactivo?
¿Qué supone estar centrado/ser optimista/soportable/desapegado?
¿Qué significa fluir/ser flexible?
¿Qué significa ser compasivo?
¿Qué es sentirse completo? ¿En qué me siento incompleto?
Si toda mi atención está enfocada en conseguir un resultado, ¿a qué tendré que renunciar?
¿Por qué estoy realizando esta acción?

Sensación de completitud

¿Qué es estar completo?
¿Qué es lo siguiente?
¿Qué territorio he conquistado?
¿Cómo de lejos he llegado?
¿Qué aprendizaje valioso me llevo?
¿En quién me he convertido?
¿Qué he construido?
¿Qué costó llegar ahí?
¿Qué he aprendido de mí mismo?
¿Qué cuesta mantener esta situación?
¿Qué es impulso?
¿Qué me hará progresar según lo previsto?
¿Qué es estar lleno de afectuosa amabilidad?
¿Qué significa vivir la vida plenamente?
¿Qué significa amar profundamente?
¿Qué valores requieren mi atención constante?
¿A qué estaré renunciando?
¿Cuál va a ser mi contribución al mundo?
¿Quién tuve que ser para llegar donde estoy?
¿Cómo sabré pedir ayuda?
¿Qué reconocimiento me gustaría darme a mí mismo?

Tareas

Perdónate a ti mismo una vez al día.
Cuenta el número de veces al día que observas al saboteador.
Ríe/sonríe 25 veces al día.
Identifica 25 cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo.
Practica estar presente durante 15 minutos seguidos tres veces diarias.

Preguntas de reflexión

>> pág. 3

Identifica las cinco conversaciones predominantes con tu Saboteador.

¿Cuál es el aspecto más insidioso de tu saboteador?

Haz una lista de las cosas que dices para justificarte.

Haz una lista de tus expectativas.

Diseña un reto para ti que te deje sin aliento. Luego hazlo cinco veces.

Elimina _____ palabras de tu vocabulario esta semana.

Añade _____ palabras a tu vocabulario esta semana.

Haz aquello que te resulte más difícil cuando te levantes y después de comer.

Di no _____ veces al día.

Comete _____ errores al día.

Asume _____ riesgos esta semana.

Queda con _____ personas para tomar un café esta semana.

Di ¿Y qué? _____ veces al día.

Haz y contesta a la pregunta ¿por qué preocuparse? con cada nueva acción.

Cuenta el número de veces que hablas poderosamente.

Habla a solas poderosamente esta semana (poderosamente, no positivamente).

Píllate creciendo (a través de los errores cometidos).

Adquiere conciencia de alguna nueva capacidad tuya. (Utilizando la metáfora del cesto, recoge pruebas de tus logros, tu compasión, de cuando hayas sido proactivo, de cuando te has mostrado decidido, etc.).

Escoge lo que tienes en cada momento.

Disfruta de dos buenas risas al día.