

Hayatınızı Deęiřtirecek 50 Güçlü Soru



Hakan Arabacıoęlu
Zest Coaching – Yaşam Koçluęu, Kiřisel Geliřim

 (533) 296 68 03

 iletisim@zestcoaching.com

www.zestcoaching.com

Bu kaynak herkes içindir. Diledięiniz gibi dağıtabilirsiniz. Hayattan ne istediğini bilen, mutlu ve doyumlu insanların sayısının artması hepimizin iyiliğinedir. Koç David Wood'un 50 Power Questions adlı dokümanından uyarlanmıştır.



Zest Coaching – Yaşam Koçluęu, Kiřisel Geliřim

HEDEFİNİZİ BELİRLİYORUZ

1. Eğer hayatınızı doyasıya yaşamanız mümkün olsaydı, ilk neyi değiştirmekle başlardınız?
2. Hayatınızın hangi alanlarında iyileştirme yapardınız?
3. Şu anda hayatınızda en büyük değişimi yaratacak ne üzerinde çalışabiliriz?
4. Hedefinizi ikiye katlamak size ne hissettirirdi?
5. Hayatınızda göz yumduğunuz veya katlandığınız neler var?
6. Hayatınızda nelerin daha FAZLA olmasını istersiniz? (Bir liste yapın)
7. Hayatınızda nelerin daha AZ olmasını istersiniz? (Bir liste yapın)
8. Düzenli olarak yaptığınız halde size bir şey katmayan, amacınıza hizmet etmeyen 3 şey nedir?
9. Hedefinizi nasıl daha açık, net ve ölçülebilir hale getirebilirsiniz?
10. Hedeflerinize ulaşmanın yaratacağı en büyük etki ne olurdu?
11. Başarısız olmayacağınızı baştan bilseniz şu anda ne yapmak isterdiniz?
12. Bunu; kaçırdığınız bir şey yerine, hevesle gittiğiniz bir şey haline nasıl getirebiliriz?
13. Sevdiğiniz şeyler neler?
14. Nefret ettiğiniz şeyler neler?
15. Ölmeden önce yapmak istediğiniz şeylerden biri nedir?
16. Şu an hedeflerinizi başarmaya kendinizi adanmak için doğru zaman mıdır?
17. Şu an yüzünüze bir gülücük konduracak ne üzerinde çalışmak isterdiniz?
18. Hayatınızın mükemmel olması için neyin değişmesi gerekir?
19. Gerçekten, gerçekten ne istiyorsunuz?
20. Hayat tarzınızda, size biraz daha huzur getirecek hangi değişimi yapmak isterdiniz?

HAREKETE GEÇİYORUZ

21. İlk adım/bir sonraki adım nedir?
22. İlk (veya bir sonraki) adımı bulmak için yapmanız gereken araştırma nedir?
23. Bu konu hakkında kimle konuşabilirsiniz? Bu konuyu size kim aydınlatabilir?
24. Kiminle vakit geçirebilirsiniz ki amacınızı gerçekleştirmek doğal bir şey olsun? (Bu amacınızı zaten gerçekleştirmekte olan kim var?)
25. İhtiyacınız olan bilgiyi nasıl temin edebilirsiniz?
26. Bu haftaya anlam katacak, harekete geçeceğiniz 3 konu ne olabilir?
27. 1'den 10'a giden bir ölçeğe göre cevap vererseniz, bu konular hakkında harekete geçmek sizi ne kadar heyecanlandırıyor?

28. Daha iyi bir sonuç almanızı ne sağladı? (Korkuyu ele almak, adımları netleştirmek, daha fazla destek, daha fazla eğlence vs)
29. Hedeflediğiniz noktaya ulaşmış bir kişi böyle bir noktada ne yapardı?
30. Bu konuda hiçbir şey yapmazsanız ne olur? (Hiçbir şey yapmamanın size bedeli ne olur?)

YENİ BAKIŞ AÇILARI KAZANIYORUZ

31. Bu durumdan ne öğrenebilirsiniz?
32. Hangi açıdan bakıldığında bu durum harika (sonuçlar getiriyor)?
33. Tüm bu durumu en hızlı şekilde değiştirip ondan nasıl keyif alabilirsiniz?
34. Bu durumda şükredecek ne bulabilirsiniz?
35. Neyi iyi yapıyorsunuz? Neyi daha iyi yapabilirsiniz?
36. Hayatınızda daha çok zevk alarak yapabileceğiniz bir şey nedir?
37. Siz kendi koçunuz olsaydınız, kendinize ne önerirdiniz?
38. Mevcut davranışınızın değeri nedir?
39. Kendinizi ve hedeflerinizi sabote etmek için en sık kullandığınız yol nedir?
40. Sizi kendinizi sabote ederken yakaladığınızda size ne demeliyim?

GENEL TEŞHİS SORULARI

41. En güçlü olduğunuz 3 alan nedir?
42. Şu an sizi en çok heyecanlandıran şey nedir? Neyi dört gözle bekliyorsunuz?
43. Hayatınıza daha fazla enerji taşıyacak yollardan biri nedir?
44. Eğer ideal bir ilişkiniz olsaydı, diğerlerinden farklı olacak şey ne olurdu?
45. İsteddiğiniz herhangi bir şeyi yapabilseydiniz, ideal kariyeriniz ne olurdu?
46. Finansal olarak daha huzurlu olmanızı sağlayacak şey ne olurdu?
47. Hayatınızı ne için yaşıyorsunuz? Yaşam amacınız nedir?
48. Eğer (bugüne kadar yaşadıklarınıza bakarak) yaşam amacınızı tespit edebilseydiniz, sizce bu ne olurdu?
49. Hayatınızda bugüne kadar yaptıklarınızdan neyle anılmak isterdiniz?
50. Hayatınızda kim daha fazla onurlandırılabilir? Bugün onları herhangi bir şey için onurlandırmak ister misiniz?