

# Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4

37135 - Ca' di David - Verona

Tel. 347.0058557

[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)

[coach3c@stefaniatratto.com](mailto:coach3c@stefaniatratto.com)

---

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J

P.Iva 04438440234

Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

## DOMANDE SU CONSAPEVOLEZZA

Ecco qui una serie di “domande tipo” che potrei porre a singole persone o a team, sulla **consapevolezza**.

Ovviamente queste sono domande senza un filo logico preciso dettato da una situazione reale, quindi poi, una volta calate nella realtà di chi ne sente il bisogno, sicuramente si amplierebbero con altre domande, esercizi pratici, giochi individuali o di gruppo nel caso di gruppi, ecc...

Intanto propongo di rispondere a queste, come autocoaching:

Cosa stai facendo finta che non sia un problema?

---

Di cosa hai paura di parlare anche con te stesso?

---

Cosa pensi del cambiamento?

---

Quanto ti costano le tue paure?

---

Quale percentuale della tua vita che stai vivendo è veramente la tua vita?

---

Quale scusa stai usando per non seguire i tuoi sogni?

---

A cosa senti il bisogno di dire no?

---

In quale stato d'animo ti trovi?

---

Quali sono i pensieri che nutrono questo stato d'animo?

---

In che direzione ti sta portando questo stato d'animo?

---

Quale vantaggio paradossale ti porta un comportamento disfunzionale?

---

Qual è l'esperienza che ha generato questo modo di pensare?

---

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di questo modo di pensare?

---

Questo modo di pensare ti serve? Rende la tua vita migliore?

---

In che modo ti aiutano questi comportamenti?

---

In che modo ti danneggiano?

---

Quanto sei disposto/a a scorgere delle possibilità nei momenti di crisi?

---

Cosa puoi fare per intuire un fine alla sofferenza?

---

Che nuovi punti di vista/modi di pensare hai bisogno di sviluppare?

---

Cosa sei disposto a smettere di fare per vivere meglio?

---

Preferisci trovare il colpevole o la soluzione?

---

Sei disposto/a ad imparare e crescere anche se questo dovesse significare fare cose nuove e uscire dalla tua zona di comfort?

---

Se tu insegnassi qualcosa, cosa sarebbe?

---

Cosa faresti di diverso se non avessi bisogno di soldi, potere, stima o attenzione?

---

Cosa faresti di diverso se avessi già ciò che desideri?

---

Quanti anni ti daresti se non conoscessi la tua età?

---

Se avessi ancora un solo anno da vivere cosa faresti di diverso?

---

Di cosa hai bisogno per darti il permesso di essere felice?

---

Quali sono le tre grandi opportunità che non stai cogliendo?

---

**Queste domande, in autocoaching, hanno smosso qualcosa?**

**Pensate a cosa sia possibile riuscire a fare, collaborando insieme!**

**Coach 3C di Tratto Stefania**

Via Francesco Sforza 4  
37135 - Ca' di David - Verona  
Tel. 347.0058557  
[coach3c@stefaniatratto.com](mailto:coach3c@stefaniatratto.com)

---

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J  
P.Iva 04438440234  
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13  
[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)