RAÚL PÉREZ BIJ COACH

Coaching Transpersonal & Ejecutivo

Cuestionario inicial · Reflexión antes de la primera sesión

Este cuestionario te ayudará a reflexionar antes de empezar tu proceso de coaching y a ver con más claridad qué te gustaría conseguir. Tómate unos minutos para pensar en estas preguntas antes de la primera sesión.

Tus respuestas son solo para ti: no hace falta que me las envíes. Si quieres, tráelas a la sesión y hablamos de ellas.

Valora del 1 al 10 cuánta plenitud sientes ahora mismo en cada parte de tu vida:

Familia:	Desarrollo personal:	Trabajo:
Pareja:	Economía:	Salud y cuerpo:
Espiritualidad:	Relaciones sociales:	Ocio:

¿Qué no has logrado aún que de verdad te importa?

¿Qué obstáculos internos te están frenando para conseguirlo?

¿Cuáles son tus principales dones y habilidades?

Con todo lo anterior, ¿qué te gustaría conseguir con este proceso de coaching?

¿Cómo sabrás que lo has conseguido?

¿A qué tendrías que renunciar para lograrlo?

¿Quién serás cuando lo consigas?