

DOMANDE INTRODUTTIVE

(fai solo quello che ti senti!!)

Queste domande servono per stimolare la riflessione da parte tua, portare attenzione al tuo mondo interiore, in relazione a te e all'esterno.

1. Schemi di pensiero ripetitivi. Se ci sono, riporta il “colloquio interiore” e cosa lo scatena. (Es. *Tutte le volte che ho qualcosa di bello, mi sfugge. Mi manca sempre un pezzo*)
2. Hai abitudine a accudire / monitorare / controllare / valutare alcune cose? – questo può essere abbastanza sottile (e.g. espressioni facciali / stati d'animo delle persone/le loro reazioni, i tuoi stessi sentimenti / pensieri, etc.)
3. Come reagisci ai cambiamenti e quanto spesso necessiti di un cambiamento?

4. Quanto facilmente sei in grado di lasciare andare forti emozioni difficili? Spesso le tue emozioni evadono ed influenzano totalmente o in parte altri stati emotivi?
5. Dove focalizzi la maggior parte delle tue attenzioni? – sul tuo stesso pensiero e le tue scelte, o esternamente sulle circostanze, eventi, regole, altre persone, quello che gli altri pensano, etc?
6. In relazione ti trovi principalmente ad attendere le necessità tue o degli altri?

7. Ti preoccupi principalmente del perchè le cose sono come sono e da dove vengono (cause, fonti & origine) o ti preoccupi principalmente del *cosa fare* & come risolvere le cose (utilizzo, funzione, direzione)?

8. Ti vedi in termini di aspetto fisico, in termini del tuo ruolo & posizione o in altri modi? Come ti definisci?

9. Cos'è più importante per te; Essere / Fare / Avere?

10. **Cosa vuoi ottenere da questo Percorso?** E dove sei ora nelle seguenti aree:

Salute fisica

Relazioni/sociale

Carriera/finanza

Amore (inteso anche come amore per se stessi)

Hobby/interessi

Benessere mentale/emotivo/spirituale