

101 Coachande frågor

Jag som har skrivit det här heter Cecilia RockBabe Kärvegård och jag jobbar bland annat som Författare, Föreläsare, Skribent, Bloggare och Coach. Det som jag framförallt ser som min arbetsuppgift är att inspirera och det gör jag genom många olika kanaler för att jag ska kunna inspirera så många som möjligt.

Sitter du och läser det här raderna så betyder det att du är en av de personer som jag nått genom mina kanaler i sociala medier. Något som jag tror väldigt mycket på är ”Givers Gain” vilket för med sig att jag ger väldigt mycket till de som stöter på mig i cybervärlden. Om du följer mig någonstans så kommer du vid något tillfälle alltid få tillgång till en gratisgåva, eller fler. Och vad får jag ut av det då? Jo, jag får ta del av fantastiska berättelser från människor som blivit inspirerade, peppade och motiverade av mig till att på ett eller annat sätt skapa sig ett bättre liv och det är för mig en väldigt stor gåva. Men nu är du väl nyfiken på de 101 frågorna så jag ska lämna dig till dem nu.



You Rock!!!

101 Coachande frågor

Inledning

Att ställa konstruktiva frågor till sig själv är ett väldigt effektivt verktyg för att sätta hjärnan i arbete. Det hjälper dig också att bli mer klar över vem du är, vad du vill och är ett sätt att bjuda in mer glädje i ditt liv. Om du ställer rätt sorts frågor förstås.

Den typ av frågor du ställer till dig själv avgör till stor del vilken typ av tankar du tänker och det i sin tur avgör i vilken riktning du styr ditt liv. Anledningen är att dina frågor triggas igång svar som leder till vissa känslor som i sin tur leder till handling/brist på handling vilket följs av ett resultat. Så om du ställer begränsande frågor så får du begränsade resultat. Men om du ställer konstruktiva frågor så kommer du få ut så mycket mer av dem. Både känslomässigt och resultatmässigt.

Många människor ställer begränsande frågor som: ”Varför har jag sådan otur?”, ”Varför är jag så olycklig?”, ”Varför händer alltid detta mig?”, ”Vad hade hänt om jag gjort så eller så istället?”, den här typen av frågor ger svar som på ett eller annat sätt begränsar dig och skapar negativa känslor hos dig. Konstruktiva frågor som: ”Vad kan jag lära mig av det här?”, ”Vad kan jag göra annorlunda nästa gång för att det ska bli bättre?” ”Vad är jag tacksam över?” för dig framåt, stärker dig och de får dig att tänka mer lösningsfokuserat.

Om du är en person som normalt inte ägnar dig åt självreflektion så kanske du blir lite förbryllad av frågorna. Men det är helt normalt eftersom vi alla är olika och alla ägnar sig inte åt självreflektion. Jag kommer ihåg när jag var i mina sena tonår och blev ombedd att beskriva mig själv. Jag blev helt förvirrad och visste inte vad jag skulle svara på den frågan men jag funderade ut några adjektiv för att beskriva mig själv men det kändes väldigt konstigt. För mig så blev den händelsen en början på min inre resa då jag började söka inåt för att ta reda på vem jag var och hur jag fungerar. Och med åren så blev jag ett stort fan av självreflektion, personlig utveckling och allt som hör därtill. Och för mig så är det en livslång resa som kommer pågå så länge jag lever på denna jord.

101 Coachande frågor

En sak som jag upptäckt på min resa är att frågor är en väldigt viktig nyckel till självmedvetande, självkänedom och för att växa som människa. Frågor är det största verktyget som jag använder mig av när jag coachar klienter och jag märker att det är det effektivaste sättet för dem att nå sina mål.

Det gör inget om frågorna här nedan gör dig lite förbryllad eller om du inte kommer på några svar till en början. Ditt sinne är gränslöst och bara för att du inte får svaret direkt så betyder inte det att det inte finns något svar. Svaret finns men är du lite ovan att ställa frågor till dig själv så kan det ta en liten stund innan svaret kommer. Och ju mer du frågar desto mottagligare blir du för att ta emot svaren.

Nedan finner du 101 frågor som hjälper dig att fokusera på det som är viktigt för just dig och vad du önskar här i livet. Det är inte meningen att du ska svara på alla 101 frågorna på en gång – utan du kan använda dem som en del i din personliga utveckling och som ett verktyg för att tänka mer positivt. Välj ett par frågor att reflektera över idag och sen när du känner dig redo så kan du välja ut ytterligare några frågor att fundera över. Det viktiga är inte att svara på så många frågor som möjligt utan det viktiga är att starta den process som frågorna sätter igång.

Kom ihåg att det finns inga svar som är ”rätt” eller ”fel”. Svaren är inte ens konstanta utan kommer att förändras över tiden. Gör det till en veckovana att välja ut ett gäng frågor som du vill fundera över under kommande vecka och se hur det känns. Du kommer märka en positiv förändring som kan se lite olika ut från person till person men du kommer i alla fall märka att dina tankar går i en positivare riktning vilket i sin tur leder till att du kommer bli på bättre humör och känna dig gladare.

Jag har valt att formulera frågorna i Jag-form för att du ska uppleva att det är du som ställer frågorna till dig själv.

You Rock!!!

101 Coachande frågor

Då kör vi igång med frågorna:

1. Vem är jag?
2. Vad brinner jag för?
3. Vilka av mina prestationer är jag mest stolt över?
4. Vad är jag mest tacksam över i mitt liv?
5. Vad är viktigast i mitt liv?
6. Hur skulle jag beskriva mig själv?
7. Vilka värderingar har jag?
8. Vad står jag för?
9. Vad vill jag utstråla?
10. Älskar jag mig själv? Varför eller varför inte?
11. Hur kan jag visa mig själv mer kärlek idag?
12. Vilket är mitt perfekta Jag?
13. Vad betyder det för mig att vara mitt högsta Jag?
14. Lever jag mitt drömliv?
15. Om jag hade ett år kvar att leva, vad skulle jag göra då?
16. Om jag hade en månad kvar att leva, vad skulle jag göra då?
17. Om jag hade en vecka kvar att leva, vad skulle jag göra då?
18. Om jag hade en dag kvar att leva, vad skulle jag göra då?
19. Om jag hade en timme kvar att leva, vad skulle jag göra då?
20. Om jag hade en minut kvar att leva, vad skulle jag göra då?
21. Vad skulle jag göra idag om det inte fanns någon morgondag?
22. Vilka lärdomar har fram till idag varit de allra största för mig?
23. Vilket råd skulle jag ge till den jag var för 3 år sedan?
24. Håller jag fast vid några föreställningar som begränsar mig? Är det dags att släppa taget nu?
25. Vad är jag upptagen med idag? Kommer det ha någon betydelse om 1 år? Om 3 år? Om 5 år?

101 Coachande frågor

26. Vilka möjligheter söker jag efter?
27. Hur kan jag skapa dessa möjligheter?
28. Vad är min högsta dröm?
29. Vad hindrar mig från att nå min dröm? Varför? Hur kan jag komma förbi det som hindrar mig?
30. Om jag skulle ägna mig åt något utan betalning för resten av mitt liv, vad skulle jag vilja göra då?
31. Vad skulle jag göra om jag visste att jag skulle lyckas och det inte fanns några begränsningar när det gäller tid, pengar eller resurser?
32. Vad vill jag ha uppnått om 1 år?
33. ... 3 år?
34. ... 5 år?
35. ... 10 år?
36. Hur viktiga är de här målen för mig?
37. Tänk om jag nådde mina mål dubbelt upp! Eller tredubbelt! Eller tiofalt! Hur skulle jag känna då?
38. Känner jag till någon/några som har uppnått liknande mål? Vad kan jag lära mig av dem?
39. Har jag satt några delar i mitt liv i vänteläge? Varför?
40. Vad har högst prioritet i mitt liv just nu?
41. Vad gör jag för att föra det jag prioriterar högst framåt?
42. Vad skulle jag ångra allra mest om jag skulle dö i morgon? Vad kan jag göra nu för att se till att det aldrig händer igen?
43. För varje erfarenhet jag gjort, vad har varit den största lärdomen för mig?
44. Hur kan jag göra det bättre nästa gång?
45. Vad skulle jag göra om jag hade 10 miljoner?
46. Älskar jag mitt jobb?
47. Vilken är min drömkarriär?

101 Coachande frågor

48. Vad kan jag göra idag för att komma ett steg närmare min drömkarriär?
49. Vilka är de allra mest positiva tankarna som jag har om mig själv?
50. Vilka positiva tankar om mig själv skulle jag vilja ha?
51. Vilka är mina mest negativa tankar om mig själv?
52. Vilka positiva tankar skulle jag vilja ha istället för de negativa?
53. Vilka är de vanligaste positiva tankarna som jag tänker varje dag?
54. Vilka positiva tankar skulle jag vilja tänka varje dag?
55. Vilka negativa tankar tänker jag varje dag?
56. Vilka positiva tankar skulle jag vilja tänka istället för de negativa?
57. Hur ser mitt drömliv ut?
58. Vad kan jag göra idag för att börja leva mitt drömliv?
59. Vad skulle jag vilja säga till mig själv om 1 år?
60. ... 3 år?
61. ... 5 år?
62. ... 10 år?
63. Vad fruktar jag mest i livet?
64. Finns det någonting som jag flyr ifrån?
65. Nöjer jag mig med mindre än vad jag är värd? Varför?
66. Hur låter min inre dialog?
67. Vilka begränsande tankar och föreställningar har jag?
68. Hjälper de mig att uppnå mina mål?
69. Om inte, är det dags att släppa dem nu?
70. Vilka stärkande tankar och föreställningar kan hjälpa mig att nå mina mål?
71. Vilka dåliga vanor vill jag bryta?
72. Vilka goda vanor vill jag utveckla?
73. Vilket är det största klivet jag kan ta just nu för att skapa de största resultaten i mitt liv?
74. Var befinner jag mig oftast i mina tankar? I det förflutna, i framtiden eller nuet?

101 Coachande frågor

75. Lever jag mitt liv fullt ut just nu?
76. Vad är meningen med livet?
77. Vad är syftet med mitt liv? Varför existerar jag? Vad är min mission här i livet?
78. ? Hur kan jag göra mitt liv mer meningsfullt redan idag?
79. Vad driver mig?
80. När var jag som mest inspirerad, mest motiverad och som mest taggad sist?
81. Vad gjorde jag då? Hur kan jag se till att göra mer av det i mitt liv?
82. Hur kan jag förändra en annan människas liv till det bättre idag?
83. Vilka 5 människor spenderar jag mest tid med?
84. Känner jag mig stärkt av dessa personer eller känner jag mig begränsad?
85. Vem inspirerar mig allra mest?
86. Vad kan jag göra för att bli mer lik de som inspirerar mig?
87. Vilka är mina största styrkor?
88. Vad brukar andra människor uppskatta mest hos mig?
89. Vilka egenskaper vill jag utveckla?
90. Känner jag till någon som har dessa egenskaper?
91. Vad kan jag göra idag för att utveckla dessa egenskaper
92. Vem eller vilka är de viktigaste personerna i mitt liv?
93. Ger jag dem den uppmärksamhet och tid som jag vill ge?
94. Vad kan jag göra för att spendera mer tid med dem idag?
95. Vilken typ av person tycker jag om att umgås med?
96. Vad kan jag göra för att bli den personen för andra?
97. Vem vill jag vara om 1 år? 3 år? 5 år? 10?
98. Vad kan jag göra idag för att bli den personen jag vill vara?
99. Vad tycker jag allra mest om hos mig själv?
100. Vad kan jag göra just nu för att ta hand om mig själv?
101. Vad är det första jag kommer göra annorlunda efter att ha läst det här?

Om du inte har fått nog utan vill ha ännu mer inspiration så finner du den här:

101 Coachande frågor

- Vill du lära dig tänka positivt och hur du förblir positiv? Klicka [HÄR!](#)
- På min blogg hittar du över 1 000 inlägg med tips och inspiration. Gå [DIT!](#)
- Jag har en YouTube-kanal där jag tipsar och inspirerar. Klicka [HÄR!](#)
- 7 steg till positivt tänkande hittar du [HÄR!](#)
- En gratis mailserie mm hittar du [HÄR!](#)
- Men vill du verkligen lära dig att bli en mer positiv person och få djupare kunskap om hur du gör, varför du ska göra det och hur förändringen blir beständig så finns det i mina E-kurser och E-böcker som du hittar [HÄR!](#)
- Vill du lära dig hur du attraherar dina önskningar med Attraktionslagen så kan du läsa mer [HÄR!](#)

Jag vill tacka dig för att du laddat ner de här frågorna då jag ser det som ett tecken på uppskattning från dig. Från djupet av mitt hjärta så hoppas jag att du på ett eller annat sätt fått ut något av de här frågorna och att du inspirerats till att bjuda in mer glädje i ditt liv.

Med önskan om en fantastisk dag!

Cecilia Kärvegård

