



AUTO COACHING

100

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR
SOBRE TU CRECIMIENTO PERSONAL

Francisco Javier González Mateo



Autor: © Francisco Javier González Mateo, 2024

Imagen de la portada: PosterMyWall

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Estas preguntas te pueden servir como punto de partida para reflexionar sobre tu crecimiento personal. Tómate el tiempo necesario para responderlas con sinceridad y profundidad, y utiliza tus respuestas como palancas de cambio para enfocar tus acciones y decisiones.

Algunas aparecen repetidas, ya que es necesario debido a su importancia, formularla varias veces para que indagues en ellas con mayor profundidad.

Si lo piensas bien, dedicamos prácticamente todo nuestro a trabajar y a cumplir con las responsabilidades diarias. Sin embargo, es mínimo el tiempo que dedicamos a estar en silencio y responder a preguntas que nos ayuden a impulsarnos y tomar acción para cambiar aspectos de tu realidad cotidiana.

Y recuerda, como dijo Jiddu Krishnamurti: -“La verdad es una tierra sin caminos”. Por lo tanto, debemos trabajar en construir tu propia senda, basando tus pasos en la verdad que hay dentro de ti y la vida que quieres materializar.



CUESTIONARIO DE AUTOCOACHING

1. ¿De qué logros personales estoy más orgulloso/a?
2. ¿Qué habilidades o conocimientos me gustaría desarrollar?
3. ¿Cuáles son mis principales valores y cómo los reflejo en mi vida diaria?

4. ¿Qué tipo de actividades me hacen sentir más realizado/a y satisfecho/a?
5. ¿Cuáles son mis mayores miedos y cómo puedo enfrentarlos?
6. ¿Qué hábitos saludables puedo incorporar a mi vida?

7. ¿Cuáles son mis metas a corto plazo y cómo estoy trabajando para alcanzarlas?
8. ¿En qué aspectos de mi vida me gustaría mejorar y cómo puedo lograrlo?
9. ¿Cuáles son mis mayores fortalezas y cómo las puedo aprovechar al máximo?

12. ¿Qué cambios puedo hacer para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal?

13. ¿Qué actividades o pasatiempos me hacen sentir más conectado/a conmigo mismo/a?

14. ¿Cómo puedo desarrollar una mentalidad más positiva y optimista?

15. ¿Qué puedo hacer para manejar mejor el estrés y la presión?

16. ¿Cuáles son mis mayores limitaciones y cómo puedo superarlas?

17. ¿Qué acciones puedo tomar para ser más consciente y vivir el presente?

18. ¿Cómo puedo construir relaciones más profundas y auténticas?

19. ¿Cuál es mi propósito en la vida y cómo puedo trabajar hacia él?

20. ¿Cuáles son mis mayores logros en el último año y cómo puedo aprovecharlos para seguir creciendo?

21. ¿Cuáles son mis áreas de mejora en términos de inteligencia emocional?

22. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor resiliencia ante los desafíos y adversidades?

23. ¿Qué pasos puedo tomar para mejorar mi gestión del tiempo y la productividad?

24. ¿Cuáles son mis valores fundamentales y cómo puedo asegurarme de vivir de acuerdo con ellos?

25. ¿Qué puedo hacer para ampliar mi perspectiva y aprender de nuevas experiencias?

26. ¿Cuáles son mis mayores sueños y cómo puedo darles vida?

27. ¿Qué puedo hacer para cultivar una actitud de gratitud en mi vida diaria?

28. ¿Cómo puedo aprender a aceptar y amar quién soy, incluyendo mis imperfecciones?

29. ¿Qué puedo hacer para desarrollar una mayor empatía hacia los demás?

30. ¿Cuáles son mis mayores pasiones y cómo puedo incorporarlas en mi vida cotidiana?

31. ¿Qué puedo hacer para fortalecer mi autoestima y confianza en mí mismo/a?

32. ¿Cuáles son las lecciones más importantes que he aprendido en mi vida hasta ahora?

33. ¿Qué puedo hacer para expandir mi zona de confort y asumir nuevos desafíos?

34. ¿Cuáles son mis mayores arrepentimientos y cómo puedo aprender de ellos?

35. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor tolerancia a la incertidumbre y adaptabilidad al cambio?

36. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades de liderazgo y trabajo en equipo?

37. ¿Cuál es mi actitud hacia el aprendizaje continuo y cómo puedo fomentarlo en mi vida?

38. ¿Qué puedo hacer para cuidar mejor mi salud física y emocional?

39. ¿Cuál es mi relación con el dinero y cómo puedo mejorar mi manejo financiero?

40. ¿Cómo puedo cultivar una actitud de perdón y liberación de resentimientos pasados?

41. ¿Cuál es mi enfoque en el autodesarrollo y cómo puedo mantenerlo a lo largo del tiempo?

42. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de tomar decisiones informadas y asertivas?

43. ¿Cuáles son mis mayores metas a largo plazo y cómo puedo establecer un plan para alcanzarlas?

44. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor capacidad de escucha activa y comprensión empática?

45. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de resolver conflictos de manera constructiva?

46. ¿Cuál es mi actitud hacia el fracaso y cómo puedo utilizarlo como oportunidad de aprendizaje?

47. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor paciencia y perseverancia en mi vida diaria?

48. ¿Qué puedo hacer para desarrollar una mayor inteligencia social?

49. ¿Cuáles son las personas que más me inspiran y qué puedo aprender de ellas?

50. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor autenticidad y congruencia entre mis palabras y acciones?

51. ¿Qué puedo hacer para promover un impacto positivo en mi comunidad y en el mundo?

52. ¿Cuáles son mis mayores debilidades y cómo puedo convertirlas en fortalezas?

53. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor flexibilidad mental y adaptabilidad a diferentes situaciones?

54. ¿Qué puedo hacer para mantener una actitud de curiosidad y aprendizaje constante?

55. ¿Cuál es mi relación con el autocuidado y cómo puedo priorizarlo en mi vida diaria?

56. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor capacidad de autocontrol y gestión emocional?

57. ¿Qué puedo hacer para mantenerme motivado/a y enfocado/a en mis metas a largo plazo?

58. ¿Cuáles son mis mayores desafíos en términos de autodisciplina y cómo puedo superarlos?

59. ¿Cómo puedo cultivar una actitud de humildad y apertura a diferentes perspectivas?

60. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de establecer límites saludables en mis relaciones?

61. ¿Cuál es mi relación con el trabajo y cómo puedo encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

62. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor confianza en mis habilidades y capacidades?

63. ¿Qué puedo hacer para cultivar una mentalidad de crecimiento y superar la mentalidad fija?

64. ¿Cuáles son las lecciones más valiosas que he aprendido de mis fracasos?

65. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor capacidad de auto reflexión y autoevaluación?

66. ¿Qué puedo hacer para cultivar una mayor compasión hacia mí mismo/a y hacia los demás?

67. ¿Cuál es mi relación con el tiempo y cómo puedo aprovecharlo de manera más efectiva?

68. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor inteligencia emocional y comprensión de mis propias emociones?

69. ¿Qué puedo hacer para mantener una actitud de apertura y receptividad a nuevas ideas y perspectivas?

70. ¿Cuáles son mis mayores obstáculos en el camino de mi crecimiento personal y cómo puedo superarlos?

71. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor confianza en mi intuición y sabiduría interna?

72. ¿Qué puedo hacer para cultivar una actitud de agradecimiento y apreciación por las pequeñas cosas de la vida?

73. Si pudiese pedir solo un deseo que dependiese de mí mismo/a ¿Cuál sería? ¿Cómo podría hacerlo realidad?

74. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor resiliencia ante los desafíos y adversidades?

75. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de comunicación efectiva y empática?

76. ¿Cuáles son mis mayores pasiones y cómo puedo cultivarlas en mi vida diaria?

77. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor capacidad de liderazgo y influencia positiva en los demás?

78. ¿Qué puedo hacer para mantener una mentalidad abierta y flexible ante nuevas ideas y perspectivas?

79. ¿Cuál es mi relación con el aprendizaje continuo y cómo puedo fomentarlo en mi vida?

80. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor autoestima y confianza en mí mismo/a?

81. ¿Qué puedo hacer para gestionar de manera efectiva el estrés y la presión en mi vida diaria?

82. ¿Cuáles son mis mayores sueños y cómo puedo darles vida?

83. ¿Cómo puedo aprender a aceptar y amar quién soy, incluyendo mis imperfecciones?

84. ¿Qué puedo hacer para desarrollar una mayor empatía hacia los demás?

85. ¿Cuáles son las lecciones más importantes que he aprendido en mi vida hasta ahora?

86. ¿Qué puedo hacer para expandir mi zona de confort y asumir nuevos desafíos?

87. ¿Cuáles son mis mayores arrepentimientos y cómo puedo aprender de ellos?

88. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor tolerancia a la incertidumbre y adaptabilidad al cambio?

89. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades de liderazgo y trabajo en equipo?

90. ¿Cuál es mi actitud hacia el aprendizaje continuo y cómo puedo fomentarlo en mi vida?

91. ¿Qué puedo hacer para cuidar mejor mi salud física y emocional?

92. ¿Cómo puedo cultivar una actitud de perdón y liberación de resentimientos pasados?

93. ¿Cuál es mi enfoque en el autodesarrollo y cómo puedo mantenerlo a lo largo del tiempo?

94. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de tomar decisiones informadas y asertivas?

95. ¿Cuáles son mis mayores metas a largo plazo y cómo puedo establecer un plan para alcanzarlas?

96. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor capacidad de escucha activa y comprensión empática?

97. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de resolver conflictos de manera constructiva?

98. ¿Cuál es mi actitud hacia el fracaso y cómo puedo utilizarlo como oportunidad de aprendizaje?

99. ¿Cómo puedo desarrollar una mayor paciencia y perseverancia en mi vida diaria?

100. ¿Qué puedo hacer para vivir la vida que quiero cambiar? ¿Qué debo dejar de hacer, qué debo comenzar a hacer?





Puedes descargar este y otros e-books de forma gratuita en:

www.javiergonzalezmateo.es

