



Salvatore
Sanfilippo
Emotional
Coach

Nome

Cognome

Data

Telefono

E-mail

Cognome

1. Per quale motivo hai deciso di investire in un programma di sviluppo personale?

2. Indica alcuni dei tuoi obiettivi per i prossimi 12 mesi.

3. Descrivi che cosa, più di ogni altra, vorresti imparare, cambiare o migliorare.

4. In che modo ti accorgeresti di aver acquisito da questo programma i risultati desiderati?

5. Su che cosa ti sei concentrato maggiormente nella vita? In che cosa hai investito più tempo e più energie? (es: famiglia, lavoro e carriera, sviluppo personale, benessere fisico, fare soldi, ...)

5. Su che cosa ti sei concentrato/a maggiormente nella vita? In che cosa hai investito più tempo e più energie? (es: famiglia, lavoro e carriera, sviluppo personale, benessere fisico, fare soldi, ...)

L'inizio rappresenta la parte più importante di ogni avventura ed è di gran lunga la parte più coraggiosa.
Platone.

6. Descrivi quattro avvenimenti che hanno formato la tua vita, e ciò che hai imparato da questi

Avvenimento n. 1:

- Ciò che ho imparato:

Avvenimento n. 2:

- Ciò che ho imparato:

Avvenimento n. 3:

- Ciò che ho imparato:

Avvenimento n. 4:

- Ciò che ho imparato:

7. Descrivi 3 convinzioni riguardo alla vita. (es: la vita è bella; la vita è una lotta; la vita è una scommessa; la vita è ciò che ciascuno si crea, ...)

8. Che cosa sei sicuro/a di poter controllare? Di che cosa sei responsabile?

9. Che cosa, invece, è al di là del tuo controllo? Che cosa non puoi o non riesci a controllare?

10. Chi sei? Se dovessi descrivere te stesso/a a qualcun altro, cosa diresti?

11. Quali sono le cose più importanti nella tua vita?

12. Che cosa va a gonfie vele nella tua vita al momento attuale? Per che cosa sei particolarmente entusiasta? Di che cosa sei fiero/a?

13. Cosa ti manca nella vita?

14. Che cosa ti serve per ottenere o per raggiungere ciò che ti manca?

Ciò che importa non è la lunghezza della vita, ma la sua profondità. Ralph Waldo Emerson.

15. In quali ambiti della tua vita ti senti più stressato/a? ... e cosa crea questo stress? (Sii il più preciso/a possibile).

16. Che cosa fai per eliminare lo stress? Quali meccanismi usi per gestirlo?

17. Quali sono gli stati d'animo e i comportamenti che vorresti cambiare o eliminare, di cui sei consapevole?

18. In che modo riesci a sentirti veramente bene? (fai un elenco di tutte le cose che ti fanno sentire bene).

19. Se potessi vivere la vita esattamente nel modo in cui la vorresti, come sarebbe?

20. Qual è la cosa di cui sei più grato nella vita?

Il futuro ha vari nomi. Per i deboli si chiama impossibile. Per i timorosi si chiama sconosciuto. Per gli intrepidi si chiama ideale. Victor Hugo.