

Prova på självcoachande frågor



Välkommen

Skrev du kanske dagbok som barn, kanske skriver du nu? Det spelar egentligen ingen roll, för jag tror nog du är bekant med konceptet. Att skriva av sig dagen, tankar, orosmoment, känslor.

Att ha ett helt blankt papper framför sig kan dock göra att det känns svårt att komma igång så i denna arbetsbok får du prova att skriva med stöd av några självcoachande frågor.

Sätt dig i lugn och ro och svara på 1 fråga i taget. Kanske rent av bara en per dag? Vissa frågor kommer kännas bättre och lättare att svara på och vissa kanske helt irrelevanta, men svara ändå.

Kommer inte svaret till dig direkt, ta en paus och kom tillbaka senare. **Ge dig inte förrän du skrivit något!**



Jag började skriva dagbok redan som barn och gör det än idag. Men som vuxen och certifierad coach, samt utbildad inom personlig utveckling använder jag mig nu ofta av självreflekterande frågor som stöd. När jag känner att något skaver, eller för att stärka mitt mående, mitt självförtroende och min självkänsla.

SJÄLVCOACHANDE FRÅGOR

Vad är viktigast för dig just nu?

Vad behöver du släppa taget om?

Vilken förändring vill du skapa?

SJÄLVCOACHANDE FRÅGOR

Vad kan du göra idag som du skjutit på?

På vilka sätt fokuserar du på problemet?

Vilket val skulle göra dig stolt om du tog just nu?

Att kunna coacha sig själv – En superkraft!

Kände du att det blev lättare att få ner dina tankar i skrift? Att du kunde uttrycka exakt vad du menar – utan stress, avbrott eller prestationskrav?

Vill du ta nästa steg och utveckla dina insikter ännu mer?

Med min skriftliga coachning får du ett flexibelt och kraftfullt sätt att arbeta med dig själv.

Fördelar:

- ✓ Du kan skriva när det passar dig
- ✓ Du får personlig och konkret feedback
- ✓ Du kan läsa om våra konversationer när du vill – och följa din egen utveckling över tid

Jag erbjuder olika paket och upplägg så att vi kan hitta det som passar dig bäst. Är du redo att ta första steget? Hör av dig så sätter vi igång!



SKRIFTLIG COACHNING

Skriftlig coachning är som "vanlig" coachning fast via skrift. Här kan jag möta dig som av olika anledningar inte känner dig bekväm med annan coachning – eller där det inte passar in i livspusslet.

Gillar du att uttrycka dig i skrift? Har du lättare för att få ner dina tankar och "säga" exakt vad du vill och tycker när du skriver? Kanske gillar du ännu mer att få läsa dina svar och få tid att tänka och känna innan du svarar snabbt tillbaka. Då är det här konceptet för dig.

Läs mer på www.ccmop.se - Skriftlig coachning