

Forgató

leckék, pillanatok, élmények
- a te életed,
az én kérdéseim



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

„Mindig legyen két
jó könyv kezvedügyében:
ezt írd, azt olvasd.”

Fodor Ákos

Ez a te könyved lesz, úgy, hogy semmit nem tudok rólad.
Coachként egyet látok nap mint nap, hogy keveset beszélgetünk.
Egymással is, magunkkal is. Most arra kérek, hogy kérdezd meg
magadtól minden másnap az én kérdéseimet.
Szülessen meg a Te könyved, amit én kérdeztem, de te írtál.

2. Mi volt a legjobb beszélgetésed? Mi maradt meg belőle benned?



3. Emlékszel a legjobb gyerekkori karácsonyra? Írj le minél több dolgot belőle!



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

4. Mi volt életed legnagyobb bukása? Ma hogyan értékeled?



6. Mi volt életed legjobb 5 étele? Milyen ízre, illatra, színre emlékszel belőlük?



7. Van olyan az életedben, aki elviszi az energiádat és mindig lehúz? Miért van helye az életedben?



9. Van olyan dolog, amivel érzedes szerint túl sok időt töltesz? Mi az és vajon miért?

11. Által valaha dobogón? Idézd fel, milyen érzés volt!



18. Mit jelent neked a példakép? Ki a példaképed?



20. Tényleg igaz lenne, hogy az idő minden sebet begyógyít? Nálad működik ez?



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

22. Érezted azt, hogy egy helyben toporogsz? Mit csináltál, hogy végre elindulj?



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

26. Írj össze legalább tíz olyan dolgot, amivel lehet a stresszt oldani! Melyiket használod a leggyakrabban?

29. Mikor és hol érezted utoljára, hogy igazán hiányzik valaki?



31. Ha valahonnan eljöttél, vissza tudtál nézni a visszapillantó tükörbe jó érzéssel? Ha nem miért nem?



35. Egy barátod helyzete reménytelen. Ajánlanál neki 5 filmet, ami neked erőt adott nehéz helyzetben?



38. Ki volt a legmeghatározóbb tanárod az életben? Mit tanultál tőle, mint ember?

40. Egy tízes skálán mennyire vagy elégedett a munkahelyeddel? Írd le, minek kellene történnie, hogy a szám eggyel nagyobb legyen?

42. Melyik az az évszázad a 20. század előtt, amelyben élnél? Mi lennél ott?



44. Írd le a 10 legfontosabb ember nevét az életedben és mellé azt is ki miért volt fontos.



45. Rád bíznek váratlanul tíz tinédzsert egy napos felügyeletre. Mit csinálnál velük?

57. Milyen a viszonyod a pénzzel? Mit szeretnél rajta megváltoztatni?



64. Hol lennél most a legszívesebben, ha nem itt lennél? Mit csinálnál ott?

67. Megélted, hogy egy szituációban az előítéleteid kárt okoztak a döntésben?



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

68. Voltál túl szigorú magadhoz? Mikor történt?



69. Mit üzennél annak, akit nem szeretsz?



70. Volt olyan helyzet, amikor igazán pánikba estél? Hogy oldottad meg?



71. Üvöltöttél az elmúlt hónapokban valakivel? Miért?



75. Mi volt az az egyedi dolog, ahol a legtöbb megoldással próbálkoztál életedben?



76. Mi volt a legkreatívabb dolog, amit életedben csináltál? Van még valami merész ötleted?



77. Van egy órád, hogy kiválaszd, jövőre milyen Guinness rekordra jelentkezz. Miben döntenél rekordot?



78. Álmodozz egy kicsit. Itt a lehetőség. Megírhatod álmaid munkaköri leírását. Írj bele mindent, ami neked fontos és mindent, amit nem szeretnél. Ha készen van, akkor pipáld ki minden pontot, ami a jelenlegi állásodra igaz. Hogy áll a helyzet?



79. Melyik a legkedvesebb boltod? Mi van ott, ami máshol nincs?



80. Írj le legalább három olyan esetet, amikor másoknak segítettél. Milyen érzés volt?



81. Létezik jótékony hazugság? Elkövettél már ilyen? Mi lett az eredménye?



83. Mi az a tárgy, ami legrégebben a tied és még mindig vigyázol rá?



86. A legtöbb ember álma lábnymot hagyni a világban. A te lábnymod mit mondd el
majd rólad?

88. Írj össze húsz pozitív dolgot magadról a lehető legrövidebb idő alatt !

91. Einstein azt mondta egyszer, hogy „Az örültség nem más, mint ugyanazt tenni újra és újra, és várni, hogy az eredmény más legyen”. Volt ilyen örültség az életedben?



93. Nehéz helyzetbe kerültél és állandóan rágódsz, mit kellett volna másképp. Tedd fel a kérdést magadnak, mi a te tényleges szereped a szituációban?



95. Mikor élted át azt, hogy elejtettél egy szót, ott ahol nem kellett volna és úgy ahogy nem kellett volna? Mi lett belőle?



97. Írj le egy történetet az életedből, amely arról szól, hogy a szó valóságot teremt!



98. Itt a lehetőség. Megvan a forrás teljes egészében és tied a telek, amin álmaid háza felépülhet. Írj le róla mindent!

99. Dolgozol. Haladsz a ranglétrán az elképzeléseid szerint. Tedd fel a kérdést magadnak, miért fontos ennyire a ranglétra?



101. Van -e olyan kérdés, amit nem szeretnéd ha feltennének egy állásinterjú?



102. Első értekezlet az új saját cégednél. Mi az az öt érték, amelyet meghatározol a kollégáknak a jövőre nézve?

106. Mi az amit sok éve halogatsz és nem oldottad meg még mindig?



107. Mit jelent Neked az otthon melege? Megvan az életedben?

108. Mi volt a legnagyobb merénylet, amit elkövettél az egészségéd ellen? Azóta rendbetetted?



110. Van valami amire nagyon vágysz? Mit ad neked, ha eléred?

111. Ha tied lenne ez az ország mi lenne az a 20 dolog, ami biztosan benne lenne az Alkotmányában?



114. Mi volt az a helyzet életedben, amit legszívesebben újra meg újra átélnél?



115. Mikor volt utoljára teljes semmittevés az életedben, amikor tényleg azt tetted,
amit akartál?



117. Tied Aladdin lámpája. Egyetlen kérés erejéig. Mit kérsz tőle és miért pont azt?

119. Itt a nagy lehetőség. Megszabadulhatsz a szerinted legrosszabb szokásodtól.
Mi az és hogyan fogod csinálni?



120. Mi volt a legnagyobb munkahelyi vitád? Ha most újra ott lennél, hogy érvelnél?



122. Mi volt a legnagyobb adu ász, amit egy helyzetben életedben kijátszottál?

123. Melyik újság címlapján szeretnél lenni és mi lenne a főcím?



124. A pénz boldogít. Ezt mondják. Igaz?

125. Milyen embertípust nem bírsz elviselni? Vajon miért?



126. Amy Winehouse azt mondta egyszer Az élet rövid. Bármi megtörténhet, és általában meg is történik, szóval nincs értelme ülni és a sok "ha"-n, "és"-en és "de"-n gondolkodni. Mi volt az utolsó és, ha és de a te életedben?



127. Mikor volt olyan helyzet, amit túlbonyolítottál? Ha most lenne ilyen mit tennél?



129. Előtted a lehetőség. Megszabadulhatsz a legrosszabb tulajdonságodtól. Melyik az és milyen lenne az életed, ha már nincs?



131. Írd le egy titkod amit nem mondtál még el senkinek.



132. Az vagy aki 10 évesen szeretted volna lenni? Ha nem miért nem?



133. Ki volt a legmeghatározóbb főnököd életedben? Miért?

134. Legyen ez egy főzés nap. Mindegy mennyi munkád van és milyen programod, menj, vásárolj be, és este főzz egy jót a családnak. A vacsora után írd le milyen volt!



136. Kemény kihívás elé kerültél szakmailag. Tele vagy aggodalommal, meg tudod-e oldani. Ül le és írd össze az utóbbi 5 év szakmai kihívásait, amelyeket megoldottál és emeld ki, melyiknél milyen tulajdonságodat használtad!



137. Csernus Imre azt kérdezte, mi az elpocsékolt idő? Az, ha tudom és nem teszem. Ha felismerem, hogy valamivel ártok magamnak és mégsem változtatok. Van elpocsékolt időd?

138. Írd meg a motivációs leveledet álmaid állásához !



139. Hogy reagálsz rá, ha átnéznek rajtad? Mikor élted meg ezt utoljára?

141. Mi volt az amikor a legjobban meglepődtél önmagadon?

142. Az irodádban van egy növény. Mindent lát és mindent hall. Ha megkérdeznénk tőle, hogyan viselkedsz a kollégáiddal mit mondana?



144. Mi az a dolog, amit már réges régen le kellett volna zárnod, de mégsem tetted meg?



145. Az Ízek, imák szerelmek című filmben volt egy mondat, a rombolás áldás, mert ez az egyetlen út az újjászületéshez. Mikor romboltál utoljára?



146. Mondj igent 5 olyan dologra egy héten belül, amire eddig nemet mondtál, de igent szerettél volna mondani.



148. Több napos feladat következik. Egy héten át minden nap írd erre a lapra, hogy milyen jó dolog történt veled.



149. Ma megint az apró fricskák napja van. Ha vége a munkának indulj el. Ne legyen cél és irány sem, csak amerre a lábad visz. Milyen érzés volt? Hova jutottál?



150. Mindig mindenki azzal foglalkozik, hogy mi az, amit meg akarsz változtatni. Most írd azokról a dolgokról, amelyeket nem akarsz megváltoztatni !



151. Melyik az a dal, amelyet bármikor meghallasz megborzongasz tőle? Milyen emlék köt hozzá?



153. Egy emberrel több hónapon át konfliktusod van. Mindent megpróbáltál semmi nem működött. Kilépsz a helyzetből?



154. Megint egy megoldó nap. Ki az akire nem szántál elég figyelmet az utóbbi időben? Itt az ideje, tedd rendbe. Legyen ma este vele egy közös program, teljesen váratlanul, szervezetlenül. Aztán nincs más dolgod, csak leírni milyen volt.

155. Döntened kell egy komoly dologban. Gondold végig mi az és kérdezd meg magadtól, hogy a döntés az enyém, vagy valaki más kedvében akarok járni?



159. Mi volt a legnagyobb emberi csalódásod? Mit tanultál belőle?

161. Mikor játszottál utoljára és mi a kedvenc játékod?

164. Tegyük fel, hogy most írod életed regényét. Az elmúlt hónapnál tartasz már. Írd le, mi lesz a fejezet címe és miért?



165. Írj le három olyan eseményt, amely megváltoztatta az életedet!

166. Mikor ajándékoztad meg magad utoljára? Mivel és mi volt az apropója?

167. Ha a körülötted élőknek azt mondanánk, mondjanak három dolgot rólad mi lenne az a három?



Csatlós Csilla
EXECUTIVE COACH

168. Ha van gyereked, kérd meg írja ide mit szeret benned a legjobban. Meglepődte a véleményén?

174. Itt a nagy lehetőség. Találkozhatsz élőben a három legnagyobb példaképpel. Mindegyiknek feltehetsz három kérdést. mit kérdeznél?

175. Mi volt az a legmeredekebb helyzet életedben amit jó kommunikációval mentettél meg?

177. Milyen szerepeid vannak az életben jelenleg? Ha tizes skálán kellene őket értékelni melyik szereped hányast kapna? Hogyan kaphatnának eggyel jobb pontot?



178. Mire vártál a legtöbbet életedben? Megérte?

179. Egy felnőtt ember amikor döntést hoz, képes számtalan szempontból mérlegelni, el tudja dönteni mi a helyes út. Mikor volt olyan szituáció az életedben, amikor nem a helyes utat választottad? Megérte?



Minden másnapra 365 napos évben 182,5 kérdés jut. Kerekítsük a felet egyre.
Tegyé fel nekem is egy olyan kérdést, amivel elakadtál.
A facebook oldalomon 2020-ban minden héten megválaszolólok
egy olvasók által feltett kérdést.