



## **EJERCICIO: 100 preguntas poderosas para mejorar tu vida**

Como una ayuda y aliento para seguir adelante, aquí comparto 100 preguntas poderosas que puedes hacerte desde ahora mismo.

Haz de cuenta que estamos trabajando juntos durante un encuentro de coaching, y que te acompaño formulándote las preguntas. Tu, sólo dedícate a responder y avanzar con tu mejor disposición a cambiar.

**Paso 1:** Toma un cuaderno, anota las respuestas con todo detalle, y coloca el día y la hora en que has trabajado con ese ítem.

**Paso 2:** Escribe la pregunta, y, a continuación, tu respuesta. Sigue una a una. Si no sabes qué responder rápidamente, pasa a la siguiente. Puedes saltar preguntas, siempre que vuelvas a ellas dentro de los 30 días desde el inicio.

Debes responder las 100 preguntas dentro del período de 30 días, sin interrupciones. Si salteas días, la invitación es a que comiences todo de nuevo.

**Paso 3:** Al completar la serie y responderla con honestidad, y poniendo en práctica lo que has afirmado por escrito, observa en menos de un mes como empiezan a cambiar y ordenarse distintos aspectos de tu vida.

**Una sugerencia especial:** evita hacerlo mecánicamente o aferrándote a tu mente: hazlo de corazón, con sinceridad y transparencia.

Es probable que algunas preguntas sean incómodas en este momento. Es importante que no te detengas en el proceso, y que sigas adelante.



Completa todo el ciclo de las 100 preguntas en 30 días corridos. Si te salteas días, necesitas empezar a revisar nuevamente desde la pregunta número uno en adelante.

**Y, lo fundamental:** verifica a partir de los quince días de hacer estas respuestas a consciencia avanzando cada día en más preguntas, cómo va moviéndose tu vida. Es posible que te sorprendas si lo haces con entrega total y confianza en que tienes el poder de cambiar tus pensamientos, el arma más poderosa con que cuentas.

Te deseo todo lo mejor en este proceso. Hazlo con constancia: no funciona si lo dejas por la mitad. Si lo completas en 30 días corridos, y relees una y otra vez todo lo que has respondido, prepárate para ver cambios importantes en varias áreas de tu vida.

### **¿Vamos?**

1. ¿Quién soy?
2. ¿Para qué estoy en este mundo?
3. ¿Para qué hago lo que hago todos los días?
4. ¿Qué no estoy dispuesto a cambiar?
5. ¿Qué haré de diferente manera la próxima vez?
6. ¿A qué me estoy resistiendo?
7. ¿Qué haría si no pudiera fracasar?
8. ¿Cuáles son mis expectativas aquí?
9. ¿Cuáles son mis habilidades y talentos?
10. ¿Qué hábitos me están deteniendo?
11. ¿Hasta qué punto estoy comprometido con mi objetivo?
12. ¿Cuáles son mis recursos en esta situación?
13. ¿Qué es lo que más me motiva?



14. ¿En qué pierdo la noción del tiempo?
15. ¿Qué otras opciones tengo?
16. ¿Qué es lo mejor que podría suceder?
17. ¿Cómo y cuándo sabré que he alcanzado mi meta?
18. ¿Qué me impide conseguirlo?
19. ¿Qué más voy a hacer?
20. ¿Quién puede ayudarme?
21. ¿En quién me estoy convirtiendo?
22. ¿En qué áreas de mi vida no me siento satisfecho aún? ¿Cuáles son tus mayores fortalezas?
23. ¿Qué estás haciendo que es interesante y por lo que estás animado?
24. ¿Qué es lo que más te divierte y te entretiene?
25. ¿Qué es lo que más te relaja y te permite centrarte?
26. ¿Qué actividades haces con regularidad que te ayudan a lograr tus objetivos?
27. ¿Qué haces bien que puede mejorarse todavía más?
28. ¿Cuáles son tus debilidades, defectos o limitaciones?
29. ¿Cuáles son tus miedos?
30. ¿Podrías decirme aquello que te preocupa que jamás admitirías en público?
31. ¿Cuántas veces has intentado avanzar hacia tu/tus objetivos y no lo has conseguido? ¿Por qué?
32. ¿Es eso que haces realmente importante para alcanzar tu objetivo, o podrías dejarlo de lado y hacer otra cosa que sí lo fuera?
33. ¿Cómo te limitas/obstaculizas a ti mismo?
34. ¿Qué haces que no te permite avanzar? ¿Por qué?
35. ¿Qué te molesta o te limita a ser proactivo o más lanzado con el asunto?
36. ¿Qué estás tolerando en tu vida que te gustaría no tener que tolerar más?
37. Si pudieras eliminar algo de tu vida ¿Qué sería?



38. ¿Qué actividades haces con regularidad que no te ayudan a lograr tus objetivos? ¿Qué haces mal que puede mejorarse?
39. ¿Qué has dejado de hacer por mucho tiempo, y por qué? (aquellas cosas que producían un impacto positivo en tu vida)
40. ¿Hay algún tabú o preconcepción que te limita a tomar acción?
41. Enfoque en Relaciones (de pareja, de negocios, etc.) - ¿Qué te molesta de tu relación?
42. ¿Qué te encanta de tu relación?
43. ¿Qué tienes que hacer para que la relación mejore?
44. ¿Qué tiene que ser/hacer/tener la otra parte para que relación actual mejore?
45. ¿Qué ha hecho la otra parte que no se lo has agradecido aunque se lo merece?
46. ¿Qué has hecho tu que no es agradecido por la otra parte?
47. ¿Qué te gustaría decirle, pero que por miedo o inseguridades no lo has hecho?
48. ¿Qué le falta a tu relación?
49. ¿Qué le sobra a tu relación?
50. Foco en metas y planes: ¿Cuáles son tus objetivos?
51. ¿A dónde quieres llegar y por qué?
52. ¿Son realistas tus objetivos?
53. ¿Son suficientemente ambiciosos para que no pierdas la motivación rápidamente?
54. ¿Qué te dice tu intuición sobre el objetivo que quieres alcanzar?
55. ¿Puedes describir con detalles el objetivo hasta el punto de que sea medible de alguna manera?
56. ¿Cuáles serían tus objetivos a corto plazo si supieras que tienes solo 1 año más de vida?
57. ¿Cuáles serían tus objetivos si supieras que tienes solo 1 mes de vida?



58. Imagina que han pasado 5 años y te sientes orgulloso por haber conseguido eso que deseabas. Crea una lista con las 5 metas logradas que te hacen sentir orgulloso desde ese futuro de éxito.
59. Imagina que hoy ya has alcanzado todos los objetivos que son realmente importantes para ti ¿Qué te falta por cambiar?
60. Si la vida pudiera dividirse en áreas como salud, dinero, amor, familia, estado físico, autoestima, carrera/negocios, realización personal y ocio, ¿me estaría dejando algún área importante fuera?
61. ¿Cuál de las áreas o dimensiones de tu vida hay que trabajar porque necesitas mejorarla lo antes posible?
62. Describe en una frase el objetivo más importante para ti. Si te dijera que puedes conseguir aún más todavía, ¿cómo mejorarías ese objetivo?
63. Si pudieras añadir algo más en tu vida ¿Qué añadirías?
64. ¿Qué es eso que podrías hacer si no tuvieras problemas de dinero?
65. ¿Por qué?
66. Imagina que conseguiste el dinero que necesitabas para dejar tu trabajo y hacer eso que tanto deseas; imagina que han pasado 3 años, ¿describeme con detalles que es eso que has logrado por lo que te sientes orgulloso?
67. ¿Qué hace falta para que estés más motivado por hacer las acciones que has decidido tomar para esta semana?
68. ¿Qué tienes que lograr para lograr la libertad financiera que te permitiría vivir el estilo de vida que deseas?
69. ¿Qué es más importante para ti: el tiempo libre o el dinero? ¿Por qué?
70. ¿Por qué motivos quieres ser recordado cuando te mueras?
71. ¿Qué sería lo más valioso que pudieras obtener de esta sesión de coaching?
72. Si el área de tu vida que más ayuda necesita es “dinero”, describe: ¿qué quieres conseguir con el dinero?



73. ¿Qué tendría que pasar en estos próximos días/meses para que al despertarte te sintieras realmente feliz?
74. ¿Puedes listar qué necesitas conseguir en cada área de tu vida para que tu vida sea perfecta?
75. ¿Qué hace falta para que estés más motivado para hacer las acciones que has decidido tomar para esta semana?
76. Foco en definir acciones concretas: ¿Qué ha hecho la persona que ha logrado los objetivos que tú quieres alcanzar?
77. ¿Cuáles son las acciones que tienes que tomar para obtener la información que necesitas?
78. ¿Cuál es el siguiente paso?
79. ¿Describe detalladamente que harás esta semana para avanzar?
80. ¿Puedes hacer algo más?
81. ¿Si la persona que quieres ser estuviera en frente tuyo, que te recomendaría?
82. Haz una lista de al menos 10 cosas que te limitan para alcanzar tus objetivos
83. ¿Que debiera decirte yo como tu coach cuando te veo haciendo eso que te limita?
84. ¿Qué te gustaría que te dijeran los que te quieren bien cuando dudas acerca de ti mismo?
85. ¿Qué te gustaría que te dijeran los que te quieren bien cuando sientes que estás alcanzando tu éxito, lo que sea que para ti esto signifique?
86. ¿Para mejorar, que es lo que tiene que pasar?
87. ¿Qué puedes hacer para lograr el apoyo de aquellos que necesitas?
88. ¿Cómo sería tu estado emocional si tus planes se concretan?
89. ¿Qué harías una vez que lleves un año habiendo obtenido resultados extraordinarios en tus objetivos?
90. ¿Cuál fue algún momento de tu vida donde obtuviste algún resultado que tu consideras verdaderamente trascendente para ti?



91. ¿Qué aprendiste en ese momento trascendente de tu vida?
92. ¿Si no tienes los recursos necesarios para tomar las acciones que crees necesarias para avanzar hacia tus objetivos? ¿Qué otras opciones tienes?
93. Si tuvieras más tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
94. Si tuvieras menos tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
95. ¿Qué crees que haría en tu lugar la persona que más admiras?
96. Si tuvieras en frente a la persona que ya ha logrado tus objetivos, ¿qué le preguntarías?
97. ¿Cuáles son los pasos o acciones que puedes tomar ya mismo para acercarte a tu objetivo?
98. ¿Qué otra información te hace falta para saber qué pasos tomar?
99. Si supieras por arte de magia que todo lo que hagas en las próximas 4 semanas te saldrá bien, ¿qué harías?
100. ¿Qué has logrado en tu vida hasta ahora por lo que te sientas realmente orgulloso?