

80 BUENAS PREGUNTAS

Para hacerte a ti mism@
y a tus hij@s



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

80 PREGUNTAS NUTRITIVAS

Para hacerte a ti mism@ y a tus hij@s

Por Rocío Gómez Sanabria www.CoachdeFamilia.com



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



- 1 - ¿Lo que empiezas, lo acabas?
- 2 - ¿Cómo preparas a tus hijos para la angustia, la pérdida, la espera, el duelo? ¿Cómo te preparas tú? Empieza por respirar.
- 3 - ¿Tienes amigos? ¿buenos amigos? ¿cómo sabes que lo son? ¿cómo enseñas a tus hijos a hacer y cuidar a los amigos?.
- 4 - ¿En qué concretamente le das gracias a la vida? ¿y a tu madre? ¿y a tu padre? Como transmisores de vida.
- 5 - ¿Vives con miedo? ¿ha entrado el miedo en tu vida? Sea cual sea tu presente el miedo está en el futuro. Respira tu presente.
- 6 - ¿Qué energía hay en tu casa? ¿y en el trabajo? ¿y en tu vida? Respira.... ¿Qué energía deseas? Respira....
- 7 - ¿Qué es la autoridad para ti? ¿quién sientes como autoridad en algo? ¿quién te dio criterio, te ayudó a discernir? ¿cómo?
- 8 - ¿Qué hace bien tu hij@? ¿qué haces bien tú? Enfoca tu mirada ¿donde más puedo aplicar esto que ya hago bien?
- 9 - ¿Qué te aporta el coaching como cultura en la educación de tus hijos?
- 10 - ¿Piensas que eres una buena madre, padre? ¿qué haces concretamente para sentirte así? Haz una lista y gratitud por ello.
- 11 - ¿Qué te da la perfección, la excelencia, el ideal? ¿motivación, frustración?. Hay un intermedio, para lograr hay que errar.
- 12 - ¿Qué es la perfección para ti? ¿qué es un ideal? ¿qué consecuencias ha tenido?
- 13 - ¿Qué ocupa tu cabeza? ¿qué piensas sin saber porque es recurrente una y otra vez? Observa con curiosidad respira y suelta!
- 14 - ¿Como afrontas la muerte? ¿se habla? ¿se oculta? ¿qué explicas a tus hijos? ¿qué pones en marcha ante un destino?

- 15 - ¿Qué acción te haría ser mejor persona? ¿qué te ablandaría? ¿en qué te podrías involucrar más que haría feliz a alguien?
- 16 - ¿Hablas con tus hijos? ¿con tu pareja? ¿cuál es el mapa para encontrarse en tu familia? ¿qué te gustaría que fuera mejor?
- 17 - ¿Qué hacía un cumpleaños especial? ¿quién te hizo sentir valorado, confiada, especial de niño? ¿cómo lo hizo?
- 18 - ¿Qué espacio dejas como madre al padre? A menudo la madre da apoyo y el padre desafío, ¿qué le hace falta a tus hijos?
- 19 - ¿Te felicitan? ¿Por qué te felicitan? ¿Qué gusta a los demás de ti? ¿Qué felicitas tú a otros?
- 20 - ¿Qué elecciones tomas? ¿A qué dices que no cuando dices sí a algo? ¿De qué hablan tus elecciones? ¿Las de tus hijos?
- 21 - ¿Planificas o improvisas? ¿Qué te completa más?
- 22 - ¿Qué te hace disfrutar? ¿Y a tus hijos? Hazlo realidad.
- 23 - ¿Qué te dices por la mañana de forma automática? ¿Es alentador o más bien te baja? Para detenerlo sencillamente RESPIRA.
- 24 - ¿Qué harías por tu familia? ¿Hasta dónde estarías dispuesto a llegar? ¿Qué ejemplo quieres ser?
- 25 - ¿Qué es la envidia para ti? ¿Cómo sabes que la sientes? ¿Cómo sabes que otros la sienten? ¿Y tus hijos? ¿Qué ejemplo pueden recibir?
- 26 - ¿Qué es el poder para ti? ¿Cómo te trata la gente con poder? ¿Cómo tratas tú? ¿Tienes poder con tus hijos? ¿Cómo quieres usarlo?
- 27 - ¿Qué es empezar bien para ti? Concreta es... ¿levantarte un poco antes? ¿dejar las cosas preparadas la noche anterior? ¿planificar menús?

80 PREGUNTAS NUTRITIVAS

Para hacerte a ti mism@ y a tus hij@s

Por Rocío Gómez Sanabria www.CoachdeFamilia.com

28- ¿Encajo? ¿No encajo? preguntas que todos nos hacemos. ¿Qué tal me adapto? ¿Me gusta lo que veo? ¿Qué hay de bueno en este grupo/sitio?

29- ¿Qué tal hacer algo hoy por mejorar el ambiente en el que vives? ¿Qué puedes hacer por la armonía en casa, en el trabajo, en la compra?

30- ¿Qué me hace mejor persona esta semana? ¿Qué puedo aportar yo con mi voluntad que no me propicia el entorno y aún así doy?

31- ¿Qué va a iluminar tu día? ¿una buena planificación? ¿un detalle con alguien querido? ¿un proyecto que te dé vida? ¿un café con un amigo?....

32- Al empezar el curso... ¿Que tal preparar las emociones de la vuelta al cole y no sólo los libros?

33- ¿Qué es la determinación? ¿qué es el coraje? ¿de dónde sale nuestra fuerza? Encuentra el sentido de lo que te pasa y ponte en marcha!

34- ¿Qué es ser fuerte para tí? ¿Cuando has sido fuerte? ¿En qué te apoyaste? ¿Qué te decías o recordabas?

35- ¿Te importan las personas? Si.... Parece obvio, si es que sí, ¿Como saben los otros que te importan?

36- ¿Quien te hace mejor persona?

37- ¿Tienen tus hijos permiso a estar tristes? o ¿Es una emoción prohibida la tristeza?

38- ¿Que nos valida como personas? Sin duda nuestro corazón.

39- ¿Qué nos valida como Profesionales? El criterio interior es una parte, el feedback y logros de nuestros clientes otra, y una valoración objetiva de nuestras capacidades la tercera.

40- ¿Te funcionan los premios? Y ¿Los castigos? ¿Qué más puedes hacer cuando no funciona? Truco: conectar.

41- ¿Recibes una frase con mala intención? ¿cómo reaccionas? ¿confrontas, criticas, huyes, ignoras? Prueba a expresar sin ira lo que es tóxico.

42- ¿Es mito o realidad que la involucración de padres (hombres) con sus hijos es más desapegada que en madres? Vamos, que necesitan verlos menos.

43- ¿Cuál es tu papel como madre/padre ante la relación de los hijos con el otro progenitor? ¿Qué beneficiaria más al sistema familiar?

44- ¿Qué impacto positivo tuvo en ti tu padre/madre? ¿qué hizo bien? ¿qué haces tú bien con tus hijos? ¿qué impacto tienen tus acciones ahora en tus hijos?

45- ¿Qué haría de hoy un buen día? No un gran día, no vivirlo como si fuera el último. Sencillamente ¿qué haría de hoy un día delicioso?

46- ¿Cuál ha sido para ti una palabra de aliento? alguien te dijo, te musitó, te hizo darte cuenta. Hay palabras de oro en el corazón de cada uno.

47- ¿En qué se te iban las horas sin sentir de niño? ¿Qué cualidades ejercitabas ahí? ¡Busca tu talento!

48- ¿Te gustaba jugar solo o preferías estar con gente? ¿Qué valoraban otros de tí? ¿Y tú de otros? ¡Busca tu talento!

49- ¿Eres curioso? ¿qué te interesa? ¿qué hace especial aquello que te llama precisamente a tí?. En la diversidad hay talento.



80 PREGUNTAS NUTRITIVAS

Para hacerte a ti mism@ y a tus hij@s

Por Rocío Gómez Sanabria www.CoachdeFamilia.com

50- ¿Las empresas quieren talento o creatividad? Algunas sí y otras no. ¿Sobrevivirán? ¡Crea tu empresa a partir de tu talento!

51- Esta noche, la noche de San Juan: Quemar lo viejo malo. ¿Cómo te sientes? ¿te libera o te pesa?. Elegir que quemar, es hacer criterio, ¡lo valioso de lo que estorba!

52- ¿Qué haces para salir de un bajón? Ideas: descansar, buscar un amigo, reírte, encontrar alegrías, trascenderlo y mirar a los demás....

53- Hoy reflexiono sobre el sentimiento de amor y miedo en la crianza. ¿Cuántas veces temimos y amamos a nuestros padres al tiempo? ¿Cómo afecta?

54- ¿Sabes cuándo es útil el coaching? Cuando sientes que quieres cambiar. Entender a tu hijo, a tu pareja, a tu padre; ¡cuando sale de dentro!

55- ¿Quieres cambiar? Respira, Siente ¿Quieres cambiar? Primero es un proceso, no una foto fija, es un discurrir, ¿hacia dónde voy? ¿qué quiero?

56- ¿Es más importante tener razón o comprender? Para empezar a comprender cuando estamos dolidos, hay que ser pacientes primero con nosotros.

57- ¿Sabemos que es un cambio profundo? Con el nivel de conciencia de nuestro grado de evolución es difícil saber a qué despertaremos, intuir...

58- ¿Sabemos valorar a los demás? Qué difícil es decir me gusta esto de ti en público, parece malo y es muy bueno ¡también con los hijos!

59- ¿Qué hacen las noches de luna llena por nosotros? Nos recuerdan que hay que aprovechar cuando brille la luz y que menguará para volver.

60- ¿Cuántos temas siguen abiertos desde hace demasiado tiempo? ¿Cuántos más vas a abrir antes de cerrar estos? ¡Elige! ¡Renuncia! ¡Descansa!

61- ¿Cuál es tu actitud hoy? ¿Puedes escuchar? ¿No puedes? No trates de cambiar nada, sólo respira y siente curiosidad por ti.

62- ¿No logras terminar lo que empiezas? Pista: no empieces nada nuevo hasta que termines al menos la más antiguo. ¡Y hazlo despacio!

63- El enfado es como un abrigo que se nos pone solo, date cuenta de tu enfado y siente ¿qué hago yo bien? ¿este enfado habla de? ¿qué no asumo? 64- Buenos días a todos, ¿qué tal tomar un minuto para respirar consciente? ¿qué tal estirarnos? ¿desayunar despacio saboreando? Es posible.

65- Las estructuras económicas que tenemos nos influyen en el crecimiento, ¿qué estructuras estas plantando en tus hijos? ¿qué aprenden? ¿cómo?

66- Motivos para el optimismo: ¿Qué tengo ahora, exactamente en este minuto? Salvo el dolor físico, nuestras preocupaciones son futuras.

67- Motivos para el optimismo: ¿De qué me puedo ocupar sin preocupar? Suelta la carga de la angustia y ponte en marcha, en el presente, ¡ahora!

68- Motivos para el optimismo: ¿Qué agradezco de bueno que tengo ya? ¿Qué está trayendo de bueno las dificultades que vivo? ¿Qué aclara?

69- Motivos para el optimismo: ¿Qué tal si suelto lo que no puedo cambiar? ¿Qué tal si hoy hago algo con plena consciencia y lo disfruto?

70- Motivos para el optimismo: ¿Puedes ordenar hoy tus cosas? ¿Puedes trabajar? ¿Puedes ayudar? Da gracias a tu salud, tu cabeza y tus manos.

71- Buenos días ¿qué hacen los días buenos? pistas: amor, proyecto, voluntad...

72- ¿A quién más puedes agradecer lo que tienes? ¿Quién construyó el colegio en donde estudiaste? ¿Quién cuidó el bosque por el que paseas? Anónimos con visión de legado para nosotros.

73- ¿Piensas lo que sientes? ¿Sientes lo que piensas? ¿Sabes diferenciar con claridad un pensamiento de un sentimiento?

74- ¿Tener razón, te hace más feliz?

75- ¿Sientes que tienes permiso para Ser Feliz y disfrutar? Si lo tienes, disfrútalo, si no lo tienes constrúyelo y prueba.

76- ¿Sientes que transmites a tus hijos, alumnos, compañeros permiso para ser felices y disfrutar? Prueba hoy con atención.

77- ¿Ves las cosas en todo/nada, blanco/negro, siempre/nunca? Prueba a poner matices en tu lenguaje y siente que cambia.

78- ¿Quieres conectar o tener razón? Primero respira, luego elige.

79- ¿Cuál es la fuente de tu felicidad? ¿Cuál es la diferencia entre resignarse y aceptar? ¿Entre disfrutar e ir tirando?

80- ¿Qué necesitas profundamente? ¿Qué se repite en tu vida que te habla de mejorar, de completar, de evolucionar? Saberlo no lo hace peor.

