**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr?

Quiero tener muchas alumnas de yoga con buena energía y ganas y que disfruten de las clases. Disfrutar también yo todas las clases.

**¿Cuántas alumnas querés tener específicamente?**

**¿Dónde y de qué manera podés contactar a personas que disfruten y asistan a clases de yoga?**

**¿Qué te impide disfrutar de las clases hoy?**

1. ¿Depende de vos?

Si

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Bienestar y abundancia

**¿Qué te impide sentirte bien hoy?**

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Me voy a sentir bien y mis alumnas también. A gusto con las clases.

**¿De qué manera te sentís hoy con respecto a las clases de yoga?**

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Mis alumnas y yo estamos contentas, y el dinero es una recompensa por haberlo hecho bien.

**¿Cuál es la diferencia entre hacerlo bien y hoy?**

**¿Cómo piensa, se comunica, qué actitudes y creencias tiene la Antonela que lo hace bien?**

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees? En la brevedad con mis alumnas y con el espacio. A veces me da miedo y no se si seguir.

**¿Miedo a qué específicamente?**

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Me sentiria más segura con confianza y más a gusto con la vida

**¿Qué pasaría si te sintieses más segura y confiada desde hoy?**

**¿Qué te impide estar a gusto con la vida hoy?**

**¿En qué parte de vos no confiás específicamente?**

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Mis conocimientos, mi amor y apoyo de amigas.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

CONFIANZA

**¿De qué manera específica no confiás hoy?**

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

MIEDOS

**¿Cómo sabés que tenés miedos? ¿Es algo que te decís, algo que te dicen otras personas, son imágenes en tu mente o es una sensación?**

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Porque van a verme mejor

**¿Mejor de qué manera? ¿Cómo te ven hoy?**

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Animarme y sacarme los miedos

**¿Cuál es una acción o una conducta específica de esa Antonela que confía y se siente segura?**

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Preparar buenas clases que les guste a mis alumnas