**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr? Poder comunicar , poder expresarme de la mejor forma.

¿Qué te impide comunicarte y expresarte de la mejor forma hoy?

¿Mejor de qué manera?

¿Cómo te comunicás hoy?

1. ¿Depende de vos? Si.
2. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo? Confianza en mí. Con fianza en mi trabajo, sentirme segura.

¿En qué parte de vos no confiás y te sentís segura hoy?

¿De qué manera específica no confiás en tu trabajo hoy?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado? Al momento de comunicar veré en otros la satisfacción, que se sienten a gusto con mi trabajo.

¿De qué manera específica sabés que no están satisfechos con tu trabajo hoy?

¿Con qué parte de tu trabajo no se sienten a gusto los otros?

¿Quiénes son esos otros específicamente?

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo? Seguir con otras áreas de mi vida.

¿Qué otras áreas de tu vida?

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees? Ahora para mi vida cotidiana .
2. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida? Para mejor.

¿Mejor de qué manera?

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo? Perseverancia, paciencia.
2. ¿Qué necesitas para lograrlo? Saber, aprender, herramientas.

¿Saber y aprender qué cosas específicamente?

1. ¿Qué te impide alcanzarlo? Nada.

¿Si nada te lo impide, por qué no te comunicás hoy de la manera que querés?

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo? Solo tengo que saberlo yo.

Más allá de que sea un objetivo personal, si mejorás tu comunicación los demás lo notarán y responderán de maneras diferentes. ¿Qué verán, oirán y sentirán los demás cuando mejores tu comunicación?

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

¿Cuáles creencias específicamente?

1. ¿Cuáles serán los siguientes? Poder implementarlas en otras áreas de mi vida.