**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

 ¿Qué quieres lograr?

Quiero capacitarme para poder desempeñarme mejor en mi trabajo como así en la vida. Además con eso, poder moverme del trabajo que tengo actualmente.

**¿De qué manera te desempeñás ahora?**

**¿De qué manera se relacionan capacitarte con tu desempeño?**

**¿Capacitarte en qué específicamente?**

* ¿Depende de vos?

Si, en mayor medida depende de mi. Si bien hay factores que me exceden, está en mi poder ir en busca de lo que deseo alcanzar. Estar en un nuevo trabajo, en el que no me siento cómoda me movió a salir a buscar herramientas para poder tener otras alternativas.

**¿Qué deseas alcanzar específicamente?**

**¿Qué parte de tu nuevo trabajo te incomoda?**

* ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

El resultado será positivo al poder obtener lo que me propuse y ello me empoderará.

¿Qué te impide sentirte empoderada ahora?

* ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando me sienta a gusto y feliz por llegar donde proyecté.

**¿Qué harías diferente, cómo pensarías, qué actitudes tendrías si te sintieses a gusto y feliz HOY?**

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

Veré mi presente soñado y esperado, oiré la paz de lograr los objetivos y sentiré que sí puedo, que tengo las herramientas para llegar donde deseo con esfuerzo, dedicación y perseverancia.

**¿Qué pasaría si la paz fuese un estado interno (un recurso) para lograr el objetivo en lugar de la consecuencia de hacerlo?**

**¿Qué te impide creer que SÍ PODÉS ahora?**

* ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

En el corto plazo, aquí donde estoy hoy por hoy y conmigo y para mi. No, siempre lo deseo. A veces me desmotivo porque parace lejano o no alcanzable, pero sé que depende de mi. Así a por ello.

**Las imágenes mentales de nuestros objetivos determinan nuestra manera de afrontarlos. Pensá en tu objetivo: ¿a qué distancia está esa imagen en tu mente? ¿Qué pasa con tu motivación si lo acercás, le ponés mucho brillo y mucha luz?**

* ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Considero que me dará valor, fuerza, satisfacción y la convicción de que puedo lograr lo que sueño para mi vida.

**¿Qué te impide creer que podés lograr lo que querés?**

* ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Con las ganas, la convicción, el tiempo y los sueños de verme allí.

* ¿Qué necesitas para lograrlo?

Necesito motivación, dedicación, esfuerzo, constancia.

**¿Recordás algún objetivo de tu vida que hayas alcanzado gracias a la constancia, la dedicación y la motivación?**

* ¿Qué te impide alcanzarlo?

Nada me impide alcanzarlo, lo negativo a veces solo son mis pensamientos, pero también trabajo para cambiarlos, porque ellos son mi realidad. Si cambio mis pensamientos, cambiaré mi vida.

**¿Qué pensás que te impide alcanzar tus objetivos?**

**¿De qué manera vas a responderle a esa voz interna que te impide alcanzar tus objetivos?**

* ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Lo sabrán porque me verán y lo comunicaré a mis cercanos.

* ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

El primer paso es salir de mi zona de confort e ir en busca de lo que quiero, nadie lo hará por mi.

**¿Qué acción específica vas a hacer que te saque de tu zona de confort?**

* ¿Cuáles serán los siguientes?

Los siguientes será proyectar, visualizar y enfocarme.