**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr?

Comunicarme mejor verbalmente, transmitir de manera clara y resumida mis ideas o mis problemas.

¿Mejor comparado con qué o con quién?

¿De qué manera te comunicás hoy?

1. ¿Depende de vos?

SI

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

Una comunicación más fluida y mas asertiva en cualquiera de mis ámbitos

¿Qué te impide comunicarte de manera asertiva hoy?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando no haya tantos cuestionamientos del otro lado, donde a través de mis sentidos capte que la idea fue entendida. O simplemente cuando me indiquen que me entienden.

¿Qué te cuestionan?

¿Quiénes te cuestionan?

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

Veré una persona segura recepcionando mi mensaje, oiré confirmaciones y no cuestionamientos y sentiré calma ya que al alcanzar mi objetivo considero que mi trabajo y mis ideas en cualquier ámbito fluirán y me llevaran a mejores resultados y evitar malos entendidos.

¿De qué manera específica se relacionan la seguridad y la manera en qué te comunicás?

¿Cuál sucede primero?

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

Desde ahora, con las personas que me rodean en cualquier ámbito de mi vida.

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

Me daría tranquilidad de que mis conversaciones son lo más claras posibles más alla de lo que el otro recepcione. Reduzco las probabilidades de que la mala comprensión del mensaje o tarea, sea por no haberse transmitido correctamente.

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

Cursos, psicoterapia

¿Con qué recursos internos cuentas para alcanzar el objetivo (capacidades, actitudes, creencias)?

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Capacitación y Práctica

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Ansiedad, confusión al momento de comunicarme.

¿Qué parte de comunicarte te pone ansiosa y te confunde?

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

Observaran cambios en mi modo de relacionarme

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

Capacitarme

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Practicar lo aprendido

Observar resultados