

Öz Farkındalık Soruları

- Şu anda hangi duyguları yaşıyorsun ve bunların sebebi nedir?
- Son zamanlarda seni en çok etkileyen olay neydi? Nasıl hissettin?
- Hangi durumlar seni tetikliyor? Bu tetikleyicileri sıklıkla ne zaman yaşıyorsun?
- Duygularını başka insanlara nasıl yansıtıyorsun?
- Hayatındaki en büyük içsel gücün nedir?
- Hangi alanlarda gelişmeye ihtiyaç duyduğunu düşünüyorsun?
- Benzer durumlarla geçmişte nasıl başa çıktın?
- Kendi kendine hangi hikâyeyi anlatıyorsun?
- Seni zorlayan bir duyguyu tarif eder misin?
- Başarılarını ve ilerlemelerini nasıl hissediyorsun?

Duygu Yönetimi & Dayanıklılık Soruları

- Kendini stresli ya da öfkeli hissettiğinde ne yaparsın?
- Zorlu bir durumda duygularını nasıl yönetirsin?
- Hangi stratejilerle olumlu bir zihin yapısını sürdürüyorsun?
- Olumsuz geri bildirim aldığında ne hissediyorsun, nasıl tepki veriyorsun?
- Hangi alışkanlıkların duygusal gücünü artırıyor?
- Duygusal olarak tükenmiş hissettiğinde kendini nasıl motive ediyorsun?
- Daha önce hangi zorlukların üstesinden geldin?, Nasıl başardın?
- Öfke, kırgınlık ya da mutsuzluk anında kendine hangi soruları sorarsın?
- Duyguların kararlarını nasıl etkiliyor?
- Bu duygudan öğrenebileceğin en önemli şey ne?

İlişkiler ve Empati Soruları

- Başkalarının duygularını anlamak için neler yapıyorsun?
- Çatışma yaşadığında ilk tepkin ne oluyor?
- Empati yapmak senin için ne ifade ediyor?
- Zor bir insanla çalışırken stratejin ne oluyor?
- Birinin seni yanlış anladığını düşündüğünde ne yaparsın?
- Duygularını paylaşmak konusunda ne kadar açıksın?
- Bağ kurmakta seni zorlayan durumlar neler?
- Bir olayı başkalarının gözünden görmeyi nasıl başarıyorsun?
- İlişki yönetiminde en başarılı olduğun anlar hangileri oldu?
- Başarılı bir iletişimi nasıl tanımlarsın?

Motivasyon ve Hedefler

- Seni harekete geçiren asıl motivasyon nedir?
- En çok ne zaman enerjik ve ilham dolu hissediyorsun?
- Hedeflerinin sana kattığı anlam nedir?
- Zorluklar karşısında motivasyonunu nasıl koruyorsun?
- Hedeflerine ulaşmak için atacağın ilk adım ne olurdu?
- Kutlamayı nasıl yaparsın? Süreçte “küçük başarıları” nasıl fark ediyorsun?
- Hedeflerin hayatında neyi değiştirecek?
- Engeller karşısında seni devam ettiren şey ne?
- Değişimin sende uyandırdığı duygular neler?
- Son dönemde kazandığın bir başarıyı bizimle paylaşır mısın?

Değerler ve Anlam

- Hangi değerler senin için ön planda?
- Bir karar alırken seni yönlendiren ilk değer nedir?
- En çok hangi değerlerini günlük yaşamında yaşıyorsun?
- Birine “seni tanımlayan 3 değer nedir?” diye sorsak, ne derlerdi?
- Değerlerin birbiriyle çatıştığında nasıl bir yol izlersin?
- İlham aldığın bir kişi veya olay var mı? Bu senden hangi değerlerini harekete geçirdi?
- Kendini en “yerinde”, “doğru” hissettiğin anı anlatır mısın?
- Değerlerinin seni engellediği bir durum oldu mu?
- Şu anki hedefinle hangi değerlerin uyuyor?
- Kararlarında değerlerine mi, çıkarlarına mı öncelik veriyorsun?

Eylem ve Değişim Soruları

- İçinde bulunduğun durumla ilgili bir çözüm hayal etsen, ne olurdu?
- Değişiklik başlatmak için atacağın ilk adım ne olurdu?
- Başarıya ulaşmanı engelleyen en büyük bariyer nedir?
- Mevcut davranışını değiştirmek için ihtiyacın olan ilk şey ne?
- Bu değişimi gerçekleştirememenin sana maliyeti ne olabilir?
- Hedefe ulaşmak için hangi kaynaklara ihtiyacın var?
- Kimden/nelerden destek alabilirsin?
- Bugün hangi küçük adımı atabilirsin?
- Niçin bu değişimi istiyorsun?
- Değişimi sürdürülebilir kılmak için ne yapacaksın?