

KOUCOVACÍ TECHNIKY PRO LEPŠÍ RODINNÝ A OSOBNÍ ŽIVOT

www.skola-koucinku.cz



+420 737 724 177



info@skola-koucinku.cz



1. Jaké jsou vaše největší cíle v rámci rodinných vztahů a co byste chtěli ve své rodině změnit nebo zlepšit?
2. Jaké pozitivní změny byste chtěli vidět ve svém osobním životě v následujících šesti měsících?
3. Co vás v současné době nejvíce motivuje k posilování vašich vztahů s blízkými?
4. Jaké jsou vaše silné stránky, které vám pomáhají vytvářet harmonické rodinné prostředí?
5. Jaké jsou vaše obavy nebo výzvy, které vám brání dosažení vašich osobních nebo rodinných cílů?
6. Jaké konkrétní kroky byste mohli podniknout, abyste lépe zvládali stres a napětí v rodinném životě?
7. Co vás v současnosti nejvíce těší na vašem rodinném či osobním životě?
8. Jak můžete lépe vyvažovat své osobní potřeby s potřebami vašich blízkých?
9. Jaké návyky nebo rutiny vám mohou pomoci posílit vaše vztahy a zvýšit vaši pohodu?
10. Co by vám pomohlo být více v přítomnosti a vědomější ve svých každodenních aktivitách s rodinou a sám se sebou?