

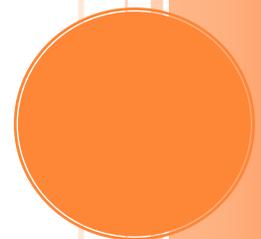
# 10 PREGUNTAS SIMPLES PARA DAR LA VUELTA A TU PROBLEMA

*La Felicidad aparece cuando dejas de ver problemas*

Del Programa Guiado "SÉ TU PROPIO COACH"

Sergi Mora

[CoachingBarcelona.cat](http://CoachingBarcelona.cat)



# 10 PREGUNTAS SIMPLES PARA DAR LA VUELTA A TU PROBLEMA

*La Felicidad aparece cuando dejas de ver problemas*

Recuerda aquello que te preocupa, te estresa o te hace enfadar (o te hace infeliz). Siéntate cómodo e inspira por la nariz como si inhalaras un perfume de rosas. Retén el aire durante unos segundos e imagina que el perfume se concentra en tu plexo solar (ligeramente por debajo y en el centro de tus pechos). Exhala el aire sin forzar. Repite tres veces. Y luego lee cada una de las preguntas (y escribe lo primero que te venga en el papel).

1. Describe aquello que te hace infeliz o te preocupa en estos momentos.
2. Y de esto que acabas de describir, ¿exactamente qué es lo que te hace infeliz?
3. ¿Y por qué te hace infeliz esto último?
4. ¿Qué temes que es lo peor que ocurriría si no te sintieras infeliz por eso (que acabas de decir en el punto 3)? ¿O qué significaría para ti el hecho de que no te sintieras infeliz por eso?
5. ¿De dónde puede venir esta creencia (del punto 4)?
6. ¿Es esto absolutamente verdad actualmente? (¿Qué pruebas tienes?)
7. ¿Qué impacto causa en ti pensar así?
8. ¿Hay algún motivo por el cual podrías soltar ese pensamiento?
9. ¿Y quién serías sin el peso de ese pensamiento?
10. ¿Qué prefieres: agarrarte a ese pensamiento y tener razón o soltarlo y ser Feliz? ¿Qué eliges?

No es lo que nos ocurre lo que nos causa infelicidad sino nuestra decisión de cómo elegimos vivirlo.