

## ***I POSTULATI:***

### **DOMANDE POTENTI UTILIZZATE NEL COACHING CHE HANNO LO SCOPO DI:**

- 1. ALLEGGERIRE UNA SITUAZIONE**
- 2. SPRONARE LA PERSONA A REAGIRE ALLA SITUAZIONE**

**Utilizza i postulati (e le domande connesse) ogni volta che ti trovi in una situazione difficile in cui ti senti bloccat\*/pers\*.**

### **POSTULATI PER SPRONARE + DOMANDE CORRELATE**

#### **1. Non possiamo pretendere di ottenere risultati diversi, se ci comportiamo sempre nello stesso modo.**

- Cosa pensi di dover cambiare, per arrivare al tuo obiettivo ?
- Su cosa stai insistendo che dovresti modificare ?
- Cosa dovresti imparare di nuovo per agire in modo diverso ?
- Cosa dovrebbe succedere, affinché tu possa individuare un nuovo comportamento ?
- Quale schema dovresti rompere per agire in modo diverso ?

#### **2. L'esperienza non è ciò che ci accade, ma è quel che facciamo con ciò che ci è accade**

- Come puoi sfruttare questa esperienza a tuo vantaggio ?
- Quale opportunità puoi cogliere, grazie a quanto ti è accaduto ?

#### **3. Spesso non sono le circostanze ad essere povere di occasioni, siamo noi ad avere una visione impoverita delle circostanze**

- Cosa potrebbe aiutarti a vedere la situazione da una diversa prospettiva?
- Come vedresti la situazione se la guardassi con gli occhi di un testimone imparziale ?
- Se sapessi che dietro ciò che vedi si nasconde una grande opportunità, quali risorse utilizzeresti per scoprirla ?

- Come puoi sfruttare ciò che ti è accaduto ?

**4. Ci sono cose che si possono calcolare e altre di cui dobbiamo fidarci, l'errore consiste nel voler calcolare ciò di cui dobbiamo fidarci, o fidarsi di ciò che si può calcolare**

- Nella tua situazione, quali sono le cose che puoi calcolare e quelle delle quali devi fidarti ?
- Su quali calcoli si è basata la tua decisione ?
- Di cosa ti sei fidato che avresti dovuto calcolare ?
- Quali elementi stai cercando di calcolare, sui quali dovresti usare la fiducia ?
- Quali sono le cose di cui puoi fidarti senza calcolare ?
- Di cosa hai bisogno per poterti fidare ?
- Cosa succederebbe se ti fidassi ?

**5. Ciò che possiamo fare oggi, è infinitamente più importante di ciò che non abbiamo fatto ieri**

- Da dove vuoi ricominciare ?
- Cosa puoi fare ora per voltare pagina ?
- Su cosa puoi impegnarti ora, grazie a quanto hai appreso fino ad oggi ?

**6. Il miglioramento deriva dall'esperienza, ma l'esperienza può anche essere nemica del**

miglioramento

- Cosa ti fa dire che la tua esperienza sia utile anche in questa situazione ?
- Quale tua esperienza dovresti mettere da parte in questa situazione ?
- In quale circostanza ti sei accorto che era meglio non avere esperienza ?
- Come eri riuscito ad avere successo in una situazione nella quale non avevi ancora esperienza ?
- In che senso la tua esperienza potrebbe essere un limite ?
- In cosa puoi fare meglio, rispetto a chi ha più esperienza di te ?

- Cosa puoi fare grazie alla poca esperienza che ancora hai ?
- Cosa succederebbe/foresti se non potessi usare la tua esperienza ?

## **7. Non sei tu a dipendere dai risultati, sono i risultati che dipendono da te.**

- In che modo puoi lavorare su te stesso per il raggiungimento del risultato ?
- In che modo puoi riprendere in mano il controllo della situazione ?
- Cosa potrebbe aiutarti a tornare ad essere protagonista della situazione ?
- Cosa potrebbe motivarti, oltre al risultato ?
- Cosa provi mentre stai perseguendo il risultato ?
- Quanto è importante ciò che provi mentre ti impegni per raggiungere il risultato ?
- Quanto è importante la tua esperienza, rispetto al risultato ?
- Quali capacità hai usato, a prescindere dal risultato ottenuto ?

## **POSTULATI PER ALLEGGERIRE + DOMANDE CORRELATE**

**1. Ci sono cose sulle quali possiamo intervenire , altre cose che sono al di sopra di noi sta a noi distinguere di volta in volta le une dalle altre, e concentrarsi sulle cose che dipendono da noi**

- Nella tua situazione, quali sono le cose che dipendono da te, e quelle che non dipendono da te ?

**2. Un problema che sembra insormontabile, può essere frammentato in una serie di problemi più piccoli**

- In quante e quali parti potresti frazionare il problema ?
- Da quale parte potresti cominciare ad affrontare il problema ?

**3. Il contatto che abbiamo col mondo avviene attraverso i nostri organi di senso, la realtà che vediamo è solo la nostra realtà**

- Cosa ti fa dire che non ci siano altri modi di vedere la situazione, rispetto a come la vedi tu ?
- Chi conosci, che vedrebbe la tua situazione in modo diverso da come la vedi tu?

#### **4. Non si gioca mai al meglio delle condizioni**

- Cosa ti fa dire che le migliori condizioni siano le condizioni migliori ?
- Cosa ti fa dire che quelle a cui stai pensando siano le condizioni migliori ?
- Cosa faresti se le condizioni migliori non si verificassero ?
- Quale punto di forza hai usato in una circostanza sfavorevole terminata positivamente ?
- Nelle condizioni attuali, qual è la cosa migliore che puoi fare ?
- Quali condizioni ti consentirebbero di dare il meglio di te ?
- Come puoi trarre il meglio da questa situazione ?
- A quali condizioni ti metteresti in gioco ?
- In queste condizioni, quale tua qualità sta emergendo ?
- Quale grande opportunità ti è offerta in questa situazione critica ?

#### **5. La motivazione non è per sempre, ma è come nutrirsi. Se vuoi stare in salute devi nutrirti regolarmente.**

- Qual è il tuo ritmo per trasformare un comportamento in un'abitudine ?
- Cosa ti aiuterebbe a trasformare un tuo comportamento in abitudine ?

#### **6. Possediamo già tutte le risorse necessarie per compiere le scelte migliori per la nostra vita**

- Su quali risorse puoi contare per dare il meglio di te ?
- Quale tua risorsa, tra tutte, è quella che può fare la differenza in questa situazione ?
- In quale altro modo puoi usare le tue risorse per raggiungere l'obiettivo ?
- Come puoi sfruttare quello che hai già ?

#### **7. Le cose vengono sempre create due volte, prima nella mente, poi nella realtà.**

- A cosa stavi pensando mentre compivi quella azione ?
- In che modo i tuoi pensieri hanno influito sul risultato ?
- In che modo i tuoi pensieri stanno influenzando sulle tue emozioni ?
- Quali pensieri ti fanno stare bene ?

- Come ti immagini la scena del traguardo raggiunto ?
- Quale nuovo modo di pensare ti aiuterebbe a produrre un cambiamento anche nella realtà ?
- Quale comportamento potresti adottare, per mettere in pratica il nuovo modo di pensare ?

## **DOMANDE POTENTI**

*domande potenti per aiutarti a vedere la tua situazione con occhi diversi e prendere nuove decisioni:*

- **FACILITARE LA CONSAPEVOLEZZA (what's the point)**

- 1. Qual è il vero problema?**
- 2. Qual è il punto centrale della situazione?**
- 3. Cosa rappresenta realmente per te la /questa situazione?**
- 4. Quale immagine rappresenterebbe bene la tua situazione?**

- **IMMAGINARE LO SCENARIO POSITIVO (wow)**

- 1. Cosa vedi/senti gettando lo sguardo oltre l'ostacolo / verso il traguardo?**
- 2. Come vedresti la situazione se la guardassi con gli occhi di un bambino?**
- 3. Cosa ci sarebbe di diverso ora, se avessi già raggiunto il risultato?**
- 4. Mettiamo per un attimo da parte il contesto reale. Immagina che la tua situazione sia come quella di un film a lieto fine che conosci. Cosa decideresti di fare?**
- 5. Se fossi il tuo supereroe/personaggio/mito preferito, come agiresti?**

- PARADOSSALI (eat the frog)

1. Come potresti trasformare il problema a tuo vantaggio?
2. Quale aspetto problematico della situazione potrebbe indicarti la strada da prendere?
3. Quale aspetto ‘marginale’ della situazione potrebbe stare giocando un ruolo importante?
4. Cosa dovresti fare per peggiorare la situazione?
5. Cosa succederebbe se pensassi il contrario?
6. Quale abilità stai usando, che ti allontana dal risultato?
7. Quale tuo difetto/punto debole potresti sfruttare per lo scopo che ti sei prefissato ?
8. Cosa puoi imparare da un eventuale errore che altrimenti non sapresti mai?
9. Se sapessi che solo commettendo un errore scopriresti la strategia migliore, cosa faresti?
10. Cosa faresti se non potessi usare il tuo migliore punto di forza?
11. Se non conoscessi nulla della situazione che decisione prenderesti?
12. Cosa cambierebbe se nel prendere una decisione, dessi priorità alla tua opinione vs quella altrui (o viceversa)?
13. Cosa succederebbe se provassi a comprendere il punto di vista altrui ?
14. Se lo stesso tuo problema ce l’avesse tuo figlio (o una px cara) cosa gli consiglieresti di fare?
15. A cosa stai dicendo no, quando dici di si ?

- SPRONARE:

1. Quale tuo PUNTO DI FORZA ti permetterebbe di.....?
2. Cosa renderebbe SEMPLICE per te ...?
3. Di cosa hai BISOGNO esattamente per...?
4. In quale occasione SEI RIUSCITO a ....?

