Примеры вопросов по категориям.

G – goal/цель
R – reality/реальность, окружающая действительность
O – opportunity/имеющиеся возможности
W – what to do/действия

Прояснение цели

- Что вы хотите добиться от …?
- Какую цель Вы хотите достичь?
- Что бы вы хотели сделать с _____?
- Что вы действительно хотите?
- Что бы вы хотели достичь?
- Какого результата вы пытаетесь добиться?
- Какой результат будет идеальным?
- Что вы хотите изменить?
- Почему вы хотите достичь этой цели?
- Что бы польза если бы вы достигли этой цели?
- Это действительно цель или просто мечта?
- Моя цель - из разряда «хочу» или «надо»?
- Чувствую ли я воодушевление при мысли о цели?
- К какой высшей цели ведет моя цель?
- Конфликтует ли эта цель с чем-то еще? Другими целями, ценностями, убеждениями?
- Каковы риски в случае достижения цели?
- Что я потеряю, если не достигну цели?
- Находится ли моя цель в зоне моей компетенции и контроля?
- Конкретен ли язык, на котором описана цель?
- Измерима ли моя цель?
- Привязана ли к дате?
- Позитивна ли?
- Есть ли конкретный момент, когда я пойму, что достиг цели?

Описывает текущую реальность

- То, что происходит сейчас (что, кто, когда и как часто)? Что такое влияние или результат этого?
- Вы уже предприняли какие-либо шаги к своей цели?
- Как бы Вы описали то, что ты сделал?
- Где вы сейчас по отношению к вашей цели?
- По шкале от одного до десяти, где ты?
- Что способствовало вашему успеху до сих пор?
- Какой прогресс вы сделали до сих пор?
- Что хорошо работает сейчас?

- Что требуется от вас?
- Почему вы еще не достигли этой цели?
- Как вы думаете, что вам мешает?
- Что вы думаете на самом деле происходит?
- Вы знаете других людей, которые добились этой цели?
- Что вы узнали из _____?
- Что вы уже пробовали?
- Как можно превратить это в это время?
- Что вы могли бы сделать лучше в этот раз?
- Если вы спросили ____что они скажут о вас?
- По шкале от одного до десяти, насколько тяжелые/серьезные/срочная ситуация?
- Если кто-то сказал/сделал, что вы, что вы думаете/чувствуете/делаете?
- Описана ли реальность в тех же терминах, что и цель?
- Включил ли я факты и цифры, где нужно?
- Включил ли я допущения?
- Пытался ли я уже раньше достичь цели?
- Если да, то что не получалось?
- Какие мнения и оценки содержатся в описании реальности?
- Включил ли я описание своих чувств по поводу ситуации?
- Какими ресурсами (включая навыки, контакты, информацию и т.д.) я располагаю?
- Делал ли я что-либо подобное до этого?
- Знаю ли я шаги, которые приведут меня к достижению цели?
- На сколько процентов (шагов) выполнена цель?

Препятствия

- Что не дает мне достичь цели?
- Откуда я знаю, что это именно оно?
- Что может еще помешать? (непрерывно спрашивайте себя)
- Требуется ли мне изменить себя для достижения цели?
- Что не дает мне измениться?
- Насколько я доверяю себе в процессе?
- Каковы риски в процессе достижения цели?
- Это реальные риски или самооправдание?
- Делаю ли я что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в ее текущем виде?
- Есть ли у меня убеждения о том, как я должен реагировать на такого рода ситуации?
- Считаю ли я, что у ситуации есть исторические причины?
- Мешает ли мне кто-то? Как конкретно?
- С какой целью они это делают?
- Не мешает ли мне окружение в достижении цели?
- Что нужно изменить в моем окружении, что поможет?
- Каких ресурсов у меня нет? Способностей, навыков, информации?

Варианты решения

- Каковы ваши варианты?
- Как вы думаете, что вам нужно сделать дальше?
- Что может быть ваш первый шаг?
- Как вы думаете, что вам нужно сделать, чтобы добиться лучшего результата (или ближе к вашей цели)?
- Что еще можно сделать?
- Кто еще может помочь?
- Что случится, если ты ничего не сделал?
- Что уже работал на вас? Как ты мог сделать больше?
- Что случится, если ты сделал это?
- Что является самым трудным/самым трудным для вас?
- Какой совет вы могли бы дать другу об этом?
- Что вы получаете/теряете делать/говорить?
- Если кто-то сделал/сказал, что вы, что вы думаете, что произойдет?
- Какая лучшая/худшая вещь об этом варианте?
- Какой вариант вы почувствуете, что готовы действовать?
- Как ты прикрепил эту/подобную ситуацию раньше?
- Что вы могли бы сделать по-другому?
- Ты знаешь, кто столкнулся с аналогичной ситуацией?
- Если что-то было возможно, чтобы вы сделали?
- Что еще?

План действия

- Как вы думаете, что вам нужно сделать прямо сейчас?
- Скажи, как ты собираешься это сделать.
- Как вы знаете, когда вы сделали это?
- Есть ли что-нибудь еще вы можете сделать?
- По шкале от одного до десяти, какова вероятность вашего плана получается?
- Что потребуется, чтобы сделать это десять?
- Какие препятствия стоят на пути успеха?
- Какие препятствия вы ожидаете или требуют планирования?
- Какие ресурсы могут помочь вам?
- Какой один маленький шаг вы будете принимать сейчас?
- Когда вы собираетесь начать?
- Как вы знаете, вы добились успеха?
- Какая поддержка вам нужна, чтобы сделать это?
- Что будет (или, сколько стоит) Вы не делаете этого?
- Что вам нужно от меня/других, чтобы помочь вам достичь этого?
- Какие три действия вы можете предпринять, чтобы смысл на этой неделе?
- По шкале от одного до десяти, насколько совершенные/вы мотивированы, чтобы делать это?
- Что потребуется, чтобы сделать это сделать?

Описывает путь достижения результата.

- Каков первый шаг, который я должен предпринять?

- Каков будет второй шаг?
- Знаю ли я, каким будет последний шаг?
- Могу ли я мысленно пройти обратно, от последнего до первого шага?
- Является ли шаг реалистичным?
- Рассмотрел ли я все варианты?
- Может ли первый шаг быть креативным?
- Как мне сохранить мотивацию до конца пути?
- Кто может поддержать меня на пути? (Вариант «никто» не принимается)
- Куда я могу обратиться за поддержкой в первую очередь? В последнюю очередь?
- На кого повлияют мои шаги? Кого я должен проинформировать?
- Как я справлюсь с негативной реакцией других?
- По десятибальной шкале, насколько я уверен в осуществлении плана? Что нужно сделать, чтобы быть более уверенным?
- Есть ли у меня конкретные опасения по поводу моей способности осуществить план? Как я могу с ними справиться?
- У всех ли шагов есть даты?
- Доволен ли я в целом планом?
- Как я отпраздную завершение?

Волшебные вопросы: Что бы я сделал, имея больше времени, денег, мне было бы… Что бы на моем месте сделал (дочь, бэтмен)… что бы я сделал, избавившись от ограничений.