

## Är du redo för coaching?

---

# Är Du redo för coaching?

Ta reda på hur ditt liv egentligen ser ut. Skaffa dig en tydligare bild av vad du är nöjd med i ditt liv och vilka områden du vill förbättra. 12 sidor med reflektionsfrågor för din professionella och personliga utveckling.

- Håller du fast vid något som gjort dig besviken?
- Känner du att din kompetens inte utnyttjas fullt ut?
- Vilka områden i livet ska du förändra?
- Vad är det egentligen som driver dig?
- Vad är det som begränsar dig?

## Är du redo för coaching?

---

### Är du redo för coaching?

De flesta människor tror på tesen "hårt arbete och att göra det själv" är nyckeln till att hitta livet, framgången, pengarna och lyckan de vill ha. De tror att priset måste betalas för att uppnå vad de vill ha. Ofta är priset dålig hälsa, att inte ha tillräckligt med tid att göra roliga saker eller för lite tid med familjen. Det värsta är att även då dessa uppoffringar görs, blir resultatet ofta att de slutar där de började - eller ännu värre - de hamnar ännu längre ifrån sina egentliga önskemål och ambitioner.

Många försöker också göra vad de tror de "bör" göra och är beredda på att utträta något speciellt och meningsfullt som ska gälla hela livet. Många vet inte vad de egentligen vill och de som vet vad de vill, vet ofta inte hur de ska ordna sitt liv för att nå dit.

En Coach utmanar dig och tar sig tid att ta reda på vad framgå i livet betyder för just dig. En Coach är din partner och säkerställer att du verkligen använder din potential fullt ut - så att du kan leva det liv du egentligen vet att du kan - både personligt och professionellt.

Det spelar ingen roll var du befinner dig just nu. Ditt liv och dina beslut handlar alltid om mer framgång, mer pengar, bättre relationer, djupare mening med livet etc. Det ligger i vår natur att vilja ha mer av det vi redan har, bli mer av det vi redan är och att kämpa för att komma på vad och hur vi ska göra för att uppnå våra mål.

**Birgitta Granström**

[www.lifecoachbirgitta.com](http://www.lifecoachbirgitta.com)

[birgitta@lifecompetencies.com](mailto:birgitta@lifecompetencies.com)

### 30 min Gratis Prova-På-Coaching!

Är du intresserad av att prova på coaching kontakta mig på [birgitta@lifecompetencies.com](mailto:birgitta@lifecompetencies.com) så bokar vi en prova-på-coaching-tid



## Är du redo för coaching?

---

### Vill du?

Jag är helt beredd på att göra det arbete som krävs för att komma dit jag vill Ja Nej

Jag är villig att ändra på vissa egenskaper som är hinder i vägen för mig. Ja Nej

Jag är villig att prova nya saker även om jag inte vet att de fungerar till 100 %. Ja Nej

### Kan du?

Coaching är det jag vill ägna mig åt för att uppnå de förändringar som jag vill (i stället för terapi eller handlingsprogram). Ja Nej

Jag har tålamod att genomföra åtgärder för att nå mina mål oberoende av om resultaten är omedelbara eller inte. Ja Nej

Jag har det stöd som behövs för att kunna genomföra stora förändringar utan problem ( tex familj, kompanjon etc) Ja Nej

### Är du redo?

Jag har tid över att investera i mig själv. Ja Nej

Jag kan planera och hålla de tider jag har avsatt för att arbeta med detta material. Ja Nej

Det finns en klyfta mellan den plats där jag är och den där jag vill befinna mig. Ja Nej

## Är du redo för coaching?

---

### PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Funderar du på om du gör fel saker eller om du inte är tillräckligt bra på det du gör eftersom det inte går så bra som det borde?

---

---

---

---

Hur stort har du tänkt?

---

---

---

---

Har du begränsat dig själv och lagt locket på din egen potential genom att inte förvänta dig tillräckligt av dig själv?

---

---

---

---

På vilket sätt underskattar du dig själv?

---

---

---

---

På vilket sätt är du helt utlämnad av den bild av dig själv som du har skapat?

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

---

**På vilket sätt har du slutat att tro att det finns mer att hämta?**

---

---

---

---

**Vilka saker ser du som ett hinder på jobbet?**

---

---

---

---

**Vilka saker ser du som ett hinder i privatlivet?**

---

---

---

---

**Vilka saker skjuter du upp eller står ut med i ditt arbetsliv och i ditt privatliv?**

---

---

---

---

**Hur hanterar du toppar och vågdalar?**

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

Vad tycker du mest om att göra på arbetet?

---

---

---

---

Vad tycker du mest om att göra privat?

---

---

---

---

Vad är det som driver dig?

---

---

---

---

Vad är det som saknas i ditt liv?

---

---

---

---

Vad gör dig frustrerad?

---

---

---

---

Vilka framgångar har du gjort?

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

---

Vad är det största och viktigaste du har gjort?

---

---

---

Vad älskade du att göra som barn och som ung och som du nu vuxit ifrån?

---

---

---

---

### **30 min Gratis Prova-På-Coaching!**

Är du intresserad av att prova på coaching kontakta mig på [birgitta@lifecompetencies.com](mailto:birgitta@lifecompetencies.com) så bokar vi en prova-på-coaching-tid

Vill du ha mer inspiration om förändring och utveckling besök [www.lifecoachbirgitta.com](http://www.lifecoachbirgitta.com)

## Är du redo för coaching?

---

### FYSISKT VÄLBEFINNANDE

Vad har du för fysik?

---

---

---

---

Hur ser dina kost och levnadsvanor ut?

---

---

---

---

Hur ser du på din kropp och ditt utseende?

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

---

### PRIVATLIVET

Hur ser din familjesituation ut?

---

---

---

---

Vad har du för fritidsintresse?

---

---

---

---

Hur ofta pratar du om allt du ska göra, men du gör inget åt det?

---

---

---

---

Undviker du att ta itu med fysiska och emotionella problem?

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

Håller du fast vid något som sårat eller gjort dig besviken?

---

---

---

---

Finns det personer i ditt sociala liv som du ställer upp för?

---

---

---

---

Har du personer som ställer upp för dig och vet du varför de gör det?

---

---

---

---

## Är du redo för coaching?

---

### YRKESLIVET

#### Vilka av följande påstående låter bekant?

- Du har kommit halvvägs i karriären och du känner att du har kört fast.
- Du springer runt, runt i ekorrhjulet och det känns som om du inte kan hoppa av.
- Du vill verkligen göra något annat.
- Du har fastnat i "överlevnadsläge". Du har underskattat dig själv och gett upp för tidigt.
- Du är helt beroende av upp- och nedgångar i försäljningen.
- Du känner dig överkvalificerad och att din kompetens inte utnyttjas till fullo.
- Du tror att du måste vara en hjälte.
- Du hoppas på att ett mirakel ska inträffa.
- Du ber om ursäkt för att du sviker familj och vänner.
- Du känner att ingen kan sätta sig in i hur krävande det är att vara framgångsrik
- Du slits mellan behovet av att ta det lugnare och känslan av att vara övermänsklig.
- Du är frustrerad eftersom det inte spelar någon roll hur mycket du arbetar- du gör ändå inte det du vill göra?
- Du definierar ditt värde beroende av hur mycket du arbetar.
- Du är distraherad och har svårt att koncentrera dig på arbetet.
- Du går alltid på högvarv och har ingen tid över för annat.
- Du håller på med alldeles för många saker, projekt eller idéer och kommer ingenstans.
- Det verkar inte som om du kan göra någonting rätt.



## Är du redo för coaching?

---

---

---

---

---

---

---

---

Är du intresserad av att prova på coaching kontakta mig på  
[birgitta@lifecoachbirgitta.com](mailto:birgitta@lifecoachbirgitta.com)

Varma hälsningar

*Birgitta Granström*