



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs

3 . 2 O N D E R Z O E K S - V R A G E N

Dit onderzoek is een voorbereiding op de ervaringsgerichte oefening. (10 minuten)

1. Op welke groot probleem ben jij gefixeerd?
2. In welke mate, op een schaal van 1 tot 10, bepaalt dat je gemoedstoestand?
3. Hoeveel impact heeft dat nu op je leven?
4. Doe nu voor een moment je ogen dicht en richt je op het probleem. Waar in je lichaam voel je de grootste spanning?

Vul ja antwoorden in:



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs