

カウンセリング

- ① 現在、あなたが抱えている問題は何ですか？（肯定的）
- ② この問題はいつどこで誰といるときに起こりますか？
- ③ あなたはこの問題をいつから抱えているのですか？
- ④ あなたにとって、どのようにこれが問題だったのでしょうか？
- ⑤ この問題はあなたにどのような制限となっているのでしょうか？
また、この問題はあなたの他の分野でどのような制限となっているのでしょうか？
- ⑥ あなたの望ましい状態、欲しい結果は何ですか？

コーチング

- ① あなたの手に入れたい結果は何ですか？
- ② 結果が入ったらどのようにして分かりますか？（見えるもの、聞こえる物、感じること）

その結果をいつ、どこで、誰と創りたいですか？
- ③ その結果を手に入れることによって、あなたの日常生活にどんな影響があるでしょうか？自分自身や身の周りは？（肯定的+否定的）
- ④ あなたはどんなリソース（資源）を持っていますか？そしてさらに必要なリソースは？
- ⑤ やりたいという気持ちは十分ですか？現在、結果を手に入れるのを止めているのは何ですか？
- ⑥ 結果を手に入れることは、あなたにとってどのような意味がありますか？
今後の人生はどのように変わりますか？または、何が得られますか？
- ⑦ では、はじめの1歩は何をしますか？何からはじめますか？