

## 10 коуч-вопросов для эффективного начала и завершения дня



Найдите несколько минут утром и вечером, чтобы подумать о важном. Ведь наша жизнь складывается из каждого нового дня. И от того, с какими мыслями вы его проживаете, зависит ваша жизнь. От души желаю вам интересного пути по этой удивительно жизни!

**Катерина Костюкова**

директор и коуч International Coach Centre ISTOK

## 5 коуч-вопросов для начала дня

На чём я хочу сфокусировать своё внимание?

---

---

Какой шаг сегодня сделаю на встречу большой мечте?

---

---

Каков мой девиз нового дня?

---

---

Как я буду управлять своей энергией, чтобы день прошёл на высоте?

---

---

Что я хочу сделать, чтобы стать лучше?

---

---

<https://coachistok.ru/>

## 5 коуч-вопросов для завершения дня

Какие чувства и эмоции я испытывал(а) за день?

---

---

Какие выводы делаю из сегодняшнего опыта?

---

---

В чём удалось продвинуться? За счёт чего это получилось?

---

---

Кого и за что я хочу поблагодарить в завершении дня?

---

---

Что ценного этот день мне подарил?

---

---

<https://coachistok.ru/>



[www.coachistok.ru](http://www.coachistok.ru)