

客户姓名 _____ 日期 _____

1.在辅导期间，我取得了哪些具体成绩？（回顾你的目标、成就和成功）

2.我有什么不同/作为辅导的直接结果，我做了什么不同？（广泛思考）

3.我现在生活中最重要的三个目标和梦想是什么？（个人和工作）

4.我现在所理解的人生中最重要五件事是什么？

5.我放弃了哪些限制性信念？我不再相信：

6.我有什么积极的新信念？（例如关于我自己/生活/他人）我现在相信：

7.我对自己了解了什么？（我可能还没有提到）

8.在这个指导或计划中，我学到了什么，我将在生活中发扬光大？

9.对我来说，最棒的教练是什么？

10.我生活中最美好的事情是什么？

11.我会给自己一条什么样的建议？

我还想记下哪些对我未来有用的东西？