



## 10 PREGUNTAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Te propongo esta lista de preguntas que te ayudan a cambiar tu actitud ante las cosas y aprender a estar abierto a soluciones.

1. ¿Cuáles son los rasgos importantes de este problema?
2. ¿Cómo puedo darle la vuelta?
3. ¿Qué queda por perfeccionar?
4. ¿Qué necesito aprender para superar esto?
5. ¿Qué estoy dispuesto a hacer para que las cosas sean como yo deseo?
6. ¿Qué estoy dispuesto a dejar de hacer para que las cosas sean como yo deseo?
7. ¿Cómo puedo disfrutar del proceso de hacer lo necesario para conseguir lo que deseo?
8. ¿Qué Plan voy a seguir para mejorar la situación?
9. ¿Qué puedo hacer ahora para mejorar esta situación?
10. ¿Qué puedo aprender de este problema/situación para que no se vuelva a repetir?

**Marcos Fernández**

*Psicoterapeuta Biosináptico en Medicina Homeostática*