

## GET UNSTUCK/LIBÉRATE PROMPTS

**Wanna get unstuck? ... Reflect and then act on the questions that most tug at you. Go with your gut and tell the WHOLE truth. You cannot change what you don't acknowledge. // ¿Quieres liberarte de estar atascada? Responde y actúa sobre las preguntas que más resuenen contigo. Honra tu realidad y di la verdad. No se puede cambiar lo que no se reconoce.**

1. How important is (goal/priority) to you really? // ¿Qué tan importante es (objetivo/prioridad) para usted realmente?
2. What's the pay-off for being stuck? // ¿Cuál es el pago por estar atascado?
3. What if you LOWERED your expectations a bit and started moving that way? // ¿Qué pasaría si bajaras un poco tus expectativas y empezarás a moverte de esa manera?
4. How's that (current way of living/behaving) working for you? // ¿Cómo funciona eso (la forma de vida actual) para usted?
5. Who will be the 'winners' and 'losers' if you achieve your goal? (explore how this could be getting in the way) // ¿Quiénes serán los "ganadores" y los "perdedores" si logras tu objetivo? (explora cómo esto podría estar interponiéndose en el camino)
6. Who are you now, and who will you need to become to complete your goal? // ¿Quién eres ahora y en quién necesitarás llegar a ser para completar tu objetivo?
7. What happens if you continue with your present behavior? // ¿Qué sucederá si continúas con tu comportamiento actual?
8. What do you get out of having this difficulty? // ¿Qué obtienes de tener esta dificultad?"
9. What are you avoiding? // ¿Qué estás evitando?
10. What do you gain from staying stuck? (There's usually a 'benefit', or you wouldn't be "stuck"! ) // ¿Qué obtienes al quedarte atascada? (Por lo general, hay un 'beneficio', o no estarías así.)
11. If you secretly knew what was holding you back, what would it be? // Si supieras, en secreto, lo que te retiene, ¿qué sería?
12. What are you not seeing or acknowledging? // ¿Qué no estás viendo o reconociendo?
13. Imagine for a moment that your issue is resolved. How did you get there? // Imagine por un momento que su problema está resuelto. ¿Cómo llegaste allí?

14. What do you think you're afraid of that's getting in the way of living the life you want? // Qué cosa que temes se está interponiendo en la vida que deseas?
15. What are you ready to change? // ¿Qué estás listo para cambiar?
16. What are you NOT ready to change YET? // ¿Qué no estás listo para cambiar TODAVÍA?
17. What would you suggest I ask you to move this forward? // ¿Qué sugieres que te pida que hagas esto adelante?
18. What haven't you admitted out loud yet? // ¿Qué aún no has admitido en voz alta?
19. What's the problem in a nutshell? // ¿Cuál es el problema en pocas palabras?
20. Now, what's the problem in one sentence? // ¿Cuál es el problema en una frase?
21. And what's the problem in one word? // ¿Y cuál es el problema en una palabra?
22. What EXCITES & INSPIRES you? (Make a list) // ¿Qué te excita e inspira? (Haz una lista)
23. What are you TOLERATING and putting up with? (Make a list) // ¿Qué estás tolerando y soportando? (Haz una lista)
24. Take a deep breath and picture yourself 5 years from now. This is all in the past. Look back now, what did you do/decide that got you moving? What was the turning point? // Respira profundo e imagínate dentro de 5 años. Todo esto está en el pasado. Mira hacia atrás ahora, ¿qué hiciste/decidiste que te hizo mover? ¿Cuál fue el punto de inflexión?
25. What could (possibly) make a difference? Then ask, "What would (probably) make a difference? // ¿Qué podría (posiblemente) marcar la diferencia? Entonces pregunta: "¿Qué haría (probablemente) una diferencia?
26. If overnight a miracle happened and you got unstuck, Who would you be? // Si de la noche a la mañana ocurriera un milagro y te desataras, ¿quién serías?
27. What research could you do to help you find the first step? // ¿Qué investigación podrías hacer para ayudarte a encontrar el primer paso?
28. Who could you talk to who would illuminate this issue? // ¿Con quién podrías hablar que te iluminaría este tema?
29. What do you NOT want me to ask you? // ¿Qué NO quieres que te pregunte?
30. What would you do if you weren't afraid or couldn't possibly fail? // ¿Qué harías si no tuvieras miedo o no pudieras fallar?