

## Frågor inför ditt Pingh Mentorprogram

Nedan frågor kommer ge oss båda en bra grund inför ditt eget unika mentorprogram.

- Besvara frågorna och mejla sedan dina svar till [inger@pingh.se](mailto:inger@pingh.se) (gärna i ett bifogat dokument).
- Har du några funderingar är du välkommen att ringa mig på 073-570 67 25.

Ta dig tid att reflektera över dina svar. Det hjälper både dig och mig att förstå dina behov och mål bättre och det ger mig möjlighet att börja skapa ditt program och förbereda våra samtal så det ger dig de långsiktiga och hållbara resultat du vill ha. Sen förändrar vi självklart successivt under vägen utifrån dig och det du behöver.

Att delta i Pingh Mentorprogram innebär att du investerar tid och energi att arbeta med dig och din personliga utveckling över en längre period. Du behöver **vilja** satsa på dig själv.

Vi fokuserar på dina individuella behov både när det gäller fysisk hälsa samt mental och känslomässig förmåga och frigörelse. Vi skapar tillsammans nya möjligheter för ditt liv.

### Nuläge

1. Vad motiverar dig att söka hjälp av en mentor/coach?
2. Vad vill du ha hjälp med? Vad ser du som dina problem?
3. Hur ser din nuvarande livssituation ut?
  - Beskriv hur du har det och hur du upplever ditt allmänna välbefinnande.
  - Ange på en skala 1-10 var du befinner dig där 1 är minst och 10 är mest välbefinnande.
4. Vad känns just nu svårt, utmanande eller överväldigande?
  - Hur hanterar du det?
5. Hur skulle du beskriva ditt fysiska välbefinnande? (Ange även 1-10)
  - Rörelse/Träning? Problem/Värk?
  - Hur hanterar du det?
6. Hur skulle du beskriva ditt mentala välbefinnande? (Ange även 1-10)
  - Vilka tankar har du oftast?
  - Vilka känslor har du oftast?

### Önskeläge

8. Vad hoppas du få ut/uppnå genom att vara med i Pingh Mentorprogram?
9. Vad vill du ändra eller förbättra i ditt liv?
10. Vad är dina önskningar och behov?
11. Vad är ditt mål?
12. Hur viktigt är det här för dig?
13. Hur tror du att denna hjälp kan förändra ditt liv på lång sikt?
14. Vad förväntar du dig av din mentor?

**Är det något du vill lägga till?**