

THE WING BOOK

PREGUNTAS PARA REALIZAR AL CLIENTE





CHAKRA RAÍZ

(MULADHARA)



- 1 ¿Te sientes seguro/a y estable en tu vida diaria?
- 2 ¿Cómo describirías tu relación con el dinero y los recursos materiales?
- 3 ¿Sientes que perteneces y encajas en tu entorno familiar y social?
- 4 ¿Tienes problemas físicos recurrentes en la zona de las piernas, pies o la parte baja de la espalda?
- 5 ¿Cómo reaccionas ante los cambios inesperados en tu vida?
- 6 ¿Sientes miedo frecuente relacionado con tu seguridad o supervivencia?
- 7 ¿Te cuesta establecer rutinas o mantener hábitos saludables?





CHAKRA SACRAL

(SVADHISTHANA)



- 1 ¿Disfrutas de las cosas que te generan placer o sientes culpa al hacerlo?
- 2 ¿Te resulta fácil expresar tus emociones o las sueles reprimir?
- 3 ¿Cómo sientes tu nivel de creatividad en tu vida?
- 4 ¿Tienes una relación placentera con tu sexualidad y el disfrute de tu cuerpo?
- 5 ¿Te sientes motivado/a para explorar nuevas experiencias o prefieres mantenerte en tu zona de confort?
- 6 ¿Tienes bloqueos emocionales que sientes que afectan tus relaciones personales?
- 7 ¿Sientes que puedes adaptarte fácilmente a los cambios?





CHAKRA PLEXO SOLAR

(MANIPURA)



- 1 ¿Confías en tu capacidad para tomar decisiones importantes?
- 2 ¿Cómo manejas las críticas o los conflictos con los demás?
- 3 ¿Sientes que tienes control sobre tu vida o que los demás influyen demasiado en ti?
- 4 ¿Tienes problemas digestivos o molestias en la zona del estómago con frecuencia?
- 5 ¿Sientes que puedes defender tus ideas y necesidades con firmeza?
- 6 ¿Te cuesta establecer límites con los demás sin sentirte culpable?
- 7 ¿Cómo es tu nivel de motivación para alcanzar tus metas personales?





CHAKRA CORAZÓN

(ANAHATA)



- 1 ¿Sientes que puedes amar y ser amado/a libremente?
- 2 ¿Guardas resentimientos o heridas emocionales del pasado?
- 3 ¿Cómo manejas el perdón, tanto hacia los demás como hacia ti mismo/a?
- 4 ¿Te resulta fácil confiar en las personas o te cuesta abrirte emocionalmente?
- 5 ¿Sientes que das más de lo que recibes en tus relaciones?
- 6 ¿Experimentas tristeza o soledad con frecuencia sin una razón aparente?
- 7 ¿Te sabes cuidar y respetar tus necesidades por encima de la de los demás?





CHAKRA GARGANTA

(VISHUDDHA)



- 1 ¿Te sientes libre de expresar lo que piensas o te guardas cosas por miedo a ser juzgado/a?
- 2 ¿Tienes problemas de comunicación en tus relaciones personales?
- 3 ¿Sufres molestias frecuentes en la garganta o en la voz?
- 4 ¿Sientes que puedes decir “no” cuando es necesario?
- 5 ¿Te resulta difícil hablar en público?
- 6 ¿Te sientes escuchado/a y comprendido/a por los demás?
- 7 ¿Sientes que te expresas con claridad, tanto al hablar como al escribir?





CHAKRA TERCER OJO

(AJNA)



1

¿Sientes que tienes claridad mental para tomar decisiones importantes o te resulta difícil ver las cosas con perspectiva?

2

¿Escuchas y confías en tu intuición, o sueles dudar de tus corazonadas e impresiones internas?

3

¿Te resulta fácil captar las señales sutiles de tu entorno o sueles ignorarlas por falta de confianza en tu percepción?

4

¿Cómo describirías tu nivel de imaginación y visualización? ¿Puedes imaginar soluciones creativas con facilidad?

5

¿Tienes sueños lúcidos o sientes que tus sueños te transmiten mensajes significativos?

6

¿Te resulta complicado concentrarte en una tarea sin distraerte con pensamientos innecesarios?

7

¿Cómo es tu calidad de sueño? ¿Sientes que descansas bien o sueles despertar con sensación de cansancio mental?





CHAKRA CORONA

(SAHASRARA)



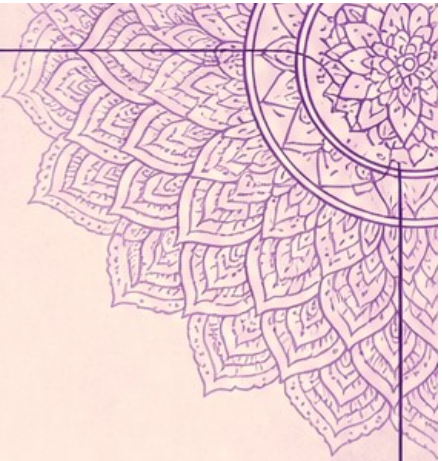
- 1 ¿Sientes una conexión con algo más grande que tú, como la espiritualidad o tu propósito de vida?
- 2 ¿Experimentas momentos de paz interior y plenitud?
- 3 ¿Sientes que tu vida tiene un propósito claro o te sientes perdido/a?
- 4 ¿Te cuesta encontrar sentido a las experiencias que vives?
- 5 ¿Te sientes abierto/a a nuevas ideas y perspectivas espirituales?
- 6 ¿Pasas tiempo en actividades que te conectan con un sentido más profundo de la vida?
- 7 ¿Sientes que tu mente está siempre ocupada o logras momentos de calma y silencio interior?





SITUACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

- 1 ¿Con quién vives actualmente? ¿Cómo es tu relación con esas personas?
- 2 ¿Tienes personas de confianza con las que puedas hablar sobre tus problemas o preocupaciones?
- 3 ¿Cómo describirías tu relación con tu familia (padres, hermanos, pareja, hijos)?
- 4 ¿Hay algún evento familiar reciente que haya afectado tu bienestar emocional?
- 5 ¿Te sientes apoyado/a por tu entorno cercano en momentos difíciles?
- 6 ¿Cómo te llevas con las personas en tu entorno social?
- 7 ¿Te resulta fácil pedir ayuda cuando la necesitas?

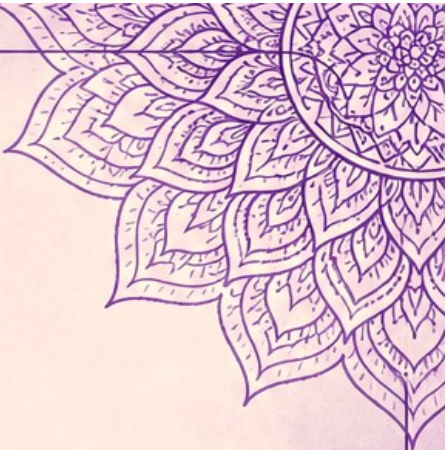


SITUACIÓN LABORAL Y ECONÓMICA



-  ¿A qué te dedicas actualmente? ¿Estás satisfecho/a con tu trabajo o estudios?
-  ¿Cómo te sientes con tu situación económica actual? ¿Es una fuente de preocupación para ti?
-  ¿Sientes que tu trabajo o situación laboral influye en tu estado de ánimo o bienestar general?
-  ¿Tienes estabilidad económica o te enfrentas a dificultades en este aspecto?
-  ¿Cómo manejas el estrés relacionado con tu vida laboral o económica?
-  ¿Has tenido cambios recientes en tu situación laboral que hayan afectado tu bienestar?
-  ¿Cuánto tiempo libre tienes para ti mismo/a y cómo lo usas?





ESTADO DE SALUD



- 1 ¿Cómo valoras tu estado de salud en general?
 - 2 ¿Tienes alguna condición médica o problema de salud que afecte tu calidad de vida?
 - 3 ¿Sigues algún tratamiento médico o tomas medicación regularmente?
 - 4 ¿Cómo son tus hábitos de sueño, alimentación y ejercicio?
 - 5 ¿Sientes que tu salud física influye en tu estado emocional?
 - 6 ¿Has experimentado cambios recientes en tu salud que te preocupen?
 - 7 ¿Te haces chequeos médicos regularmente?
- 
- 



HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

1

¿Cómo sueles gestionar el estrés en tu día a día?

2

¿Tienes tiempo para actividades de ocio que disfrutes?

3

¿Cómo es tu relación con la tecnología y las redes sociales? ¿Sientes que influyen en tu bienestar?

4

¿Tienes alguna rutina diaria que te ayude a mantener el equilibrio?

5

¿Sientes que tienes suficiente tiempo para ti mismo/a?

6

¿Practicas algún tipo de autocuidado o actividad para tu bienestar emocional?

7

¿Eres una persona organizada o sientes que te cuesta gestionar tu tiempo?



SITUACIÓN EMOCIONAL Y MENTAL



- 1 ¿Cómo describirías tu estado de ánimo en los últimos meses?
- 2 ¿Has pasado por situaciones que consideras emocionalmente difíciles recientemente?
- 3 ¿Sientes que tienes un buen manejo de tus emociones o a veces te sobrepasan?
- 4 ¿Tienes pensamientos recurrentes que te generan preocupación o angustia?
- 5 ¿Cómo te sientes en cuanto a tu autoestima y confianza en ti mismo/a?
- 6 ¿Has notado cambios en tu capacidad de concentración o motivación?
- 7 ¿Te sientes satisfecho/a con tu vida en general o hay algo que te gustaría mejorar?





THE WING BOOK

CUESTIONARIO DE BIENESTAR INTEGRAL



Un viaje de autoconocimiento
para tu equilibrio y crecimiento personal.



CHAKRAS



SITUACIÓN
PERSONAL
Y FAMILIAR



SITUACIÓN
LABORAL Y
ECONÓMICA



ESTADO
DE SALUD



HÁBITOS Y
ESTILO DE VIDA



SITUACIÓN
EMOCIONAL
Y MENTAL



BIENESTAR
INTEGRAL



Conócete, cuídate y transforma tu vida
desde el equilibrio de cuerpo, mente y alma.



www.thewingbook.com