

# Schůzka se sebou

## plná otázek



**Naděš si dárek.** Schůzku s tím nejdůležitějším člověkem na světě. Se sebou samou.

**Polož si otázku a nech ji v sobě uzrát.** Nespěchej. Nechtěj ji hned vyřešit a odškrtnout si ji jako hotovou. Ty správné otázky potřebují čas.

1. Které chvíle svého života si chceš uchovat ve své mysli napořád?
2. Co ve mě vzbuzuje velkou zvědavost a láká mě to víc prozkoumat?
3. Kteří/jací lidé jsou mi na cestě životem největší oporou?
4. Kdo mi v životě nejvíce pomohl nebo mi byl největší inspirací? Proč?
5. Komu bych ve svém životě potřebovala nejvíce odpustit?
6. Co bych si přála někomu opravdu říct a ještě jsem to neřekla?
7. Jak pečuji o své blízké a vyjadřuji jim náklonnost?
8. Kdy jsem byla naposledy opravdu šťastná a spokojená? Co jsem ten den/chvíli dělala?
9. Když se na svůj život podívám optikou velmi starého člověka, který prožil šťastný a naplněný život: Co vidím? Jak se to liší od mého současného života?
10. Co mě dokáže dokonale uklidnit?
11. Co je u mě v životě největším zdrojem stresu a jak ho ventiluji?
12. Při jaké myšlence/vzpomínce mnou prostoupí hřejivá vděčnost?
13. Jak bych si přála, aby si mě lidé jednou pamatovali? Jak můžu tento odkaz začít budovat?
14. Kdy se cítím nejvíce sama sebou, ve svém živlu? Jak bych mohla tuto autentičnost v životě více projevovat?
15. Kdybych sama sobě psala povzbuzující dopis, co bych si napsala?
16. Co mě, podle mého názoru, brzdí a brání mi v životě dosáhnout mých cílů?
17. Po čem v životě skutečně toužím?
18. Jaké dary (schopnosti, dovednosti, možnosti) u sebe vnímám a jak jimi mohu přispět ostatním lidem a společnosti?
19. Kdy se cítím nejvíce motivovaná a plná energie? Jaké aktivity nebo situace mě nabíjí?
20. Kdy jsem naposledy zažila stav 'flow', ve kterém jsem zapoměla na čas a prostor? Co mě do toho stavu přivedlo?