



100 вопросов, чтобы познать себя

Здравствуйтесь, в этом чек-листе вы получите 100 вопросов, которые помогут лучше понять себя, увидеть свои скрытые стороны, для этого необходимо поразмыслить, вдуматься в ответ и в сам вопрос. Некоторые вопросы могут не иметь отношения к вам, но повторяюсь, главная задача – вдуматься.

Поэтому отвечайте не одним или двумя словами, а более глубоко. Например, есть вопрос «Почему ты куришь?», не надо писать «Я не курю», а распишите - почему вы не курите. На вопросы можете отвечать в любом порядке, используйте бланк для ответов.



1. Почему меня должно тревожить мнение других людей о себе?
2. Как ко мне относятся знакомые?
3. Почему я не могу оставаться один?
4. Почему я пью алкоголь?
5. Зачем я стесняюсь и робею?
6. Как ко мне относятся мои родители?
7. Почему мне трудно заводить друзей?
8. Разве я должен быть абсолютно во всем лучше остальных?
9. Судьба несправедлива со мной. Ну и что?
10. Почему я много ругаюсь на себя?
11. Что происходит в мире?
12. Что происходит в моей стране?
13. Что происходит на моей работе?
14. Чего я хочу от жизни?
15. Почему мои планы не исполняются?
16. Доволен ли я своим выбором?
17. Зачем нервничать и волноваться?
18. Кто несет ответственность за то, что в моей жизни сложилось так, а не иначе?
19. Кто несет ответственность за то, что я стал таким?
20. Неужели тот жизненный путь, который я избрал для себя, единственно возможный?
21. Что мне мешает жить той жизнью, которой я хочу жить?
22. Разве мне кто-то чем-то обязан?
23. Разве я кому-то чем-то обязан?
24. Почему я ругаюсь с женой/мужем, парнем/девушкой? Какой в этом смысл? Приходим ли мы к чему-то ценному в результате этих конфликтов?
25. Почему мои эмоции берут надо мной верх?
26. У меня плохое настроение. Ну и что?
27. Зачем мне десятое платье или третьи часы?
28. Что будет со мной через десять, двадцать, тридцать лет? Моя жизнь как-то изменится, если я буду продолжать делать то, что делаю? Меня устраивают эти перспективы?
29. Что будет с моим здоровьем, если я буду продолжать вести тот образ жизни, который веду сейчас?
30. Что со мной будет когда я состарюсь и не смогу находить удовольствие в тех вещах, которые мне доставляют радость сейчас?
31. Мне нравится моя работа?
32. Устраивает ли меня моя работа в качестве источника дохода и дела всей жизни?
33. Почему я не могу организовать другие источники дохода?
34. Что будет, если я лишусь работы?
35. Почему я не работаю удаленно?
36. Почему я не занимаюсь своим бизнесом?
37. Мне повезло меньше, чем другим. Ну и что?
38. Что я буду делать на этих выходных? А на следующих? Что я делаю каждые выходные?
39. Зачем я курю?



40. Хватает ли мне отдыха?
41. Мне хватает свободного времени?
42. Я высыпаюсь?
43. Я нахожусь в хорошей физической форме?
44. Я хорошо себя чувствую?
45. Удастся ли мне сохранять концентрацию внимания?
46. Как правильно питаться?
47. Я достаточно уделяю времени близким?
48. Зачем я задерживаюсь на работе? Что будет, если я стану уходить во время?
49. Чем я любил заниматься в детстве? Кем хотел стать?
50. Что в жизни я люблю более всего и хотел бы, чтобы это происходило со мной как можно чаще?
51. Какой смысл в страдании?
52. Какие мои интересы, хобби? Чем я увлекаюсь?
53. Сколько я провожу времени в социальных сетях?
54. Сколько времени я смотрю телевизор?
55. Сколько я прочитал книг за последний год?
56. Какая есть еще интересная музыка?
57. Я достаточно образован и эрудирован?
58. Почему Земля не падает на Солнце?
59. Каким образом кодируется генетическая информация?
60. Из чего состоит атом?
61. Сколько иностранных языков я знаю?
62. Я адекватно реагирую на критику в свой адрес?
63. Когда я последний раз соглашался с чужим мнением, которое было отлично от моего и открыт о это признавал?
64. Какой смысл в тех спорах, в которых каждый участник не хочет принимать мнения другого? Разве в таких спорах рождается истина?
65. Зачем мне кому-то что-то доказывать?
66. Когда я последний раз хвалил людей, говорил им искренние комплементы?
67. Чем я лучше тех людей, которых не люблю?
68. За что меня не любят некоторые люди?
69. За что меня любят?
70. За что я люблю тех, кого люблю?
71. Достаточно ли я приложил сил, чтобы усилить свои сильные качества и избавиться от недостатков?
72. Давно ли я дарил подарки просто так, без повода?
73. Давно ли я навещал своих пожилых родственников?
74. Много ли существует людей, которые окажут мне бескорыстную помощь, если я в ней буду нуждаться?
75. Когда я последний раз убирался дома?
76. Часто ли я остаюсь один и размышляю о жизни?
77. Когда я последний раз делал то, что другие не одобряли, а в итоге я остался доволен своим выбором?



81. Получаю ли я удовольствие от жизни?
82. Счастлив ли я?
83. Часто ли я жалею на жизнь?
84. Многие люди живут в условиях голода, недостатка жилья и их жизнь подвергается постоянной опасности. Почему я считаю свои проблемы такими значительными и серьезными?
85. Все ли я делаю для того, чтобы улучшить свою жизнь?
86. Почему происходят войны?
87. Откуда происходят мои страхи? Почему я боюсь мышей, если они не могут причинить мне вреда?
88. Зачем мне обижаться на других?
89. Зачем мне притворяться тем, кем я на самом деле не являюсь?
90. Какие мои самые серьезные жизненные ошибки?
91. Почему я одинок?
92. Чем помогают мне мои принципы, мое мировоззрение?
93. Что за люди мои друзья? Почему мы вместе?
94. Что определяет мое поведение?
95. Когда я последний раз наводил порядок в своей квартире или на рабочем месте?
96. Что такое хорошо, что такое плохо?
97. Внимательно ли я слушаю других людей?
98. Много ли я страдания доставил окружающим?
99. Чему меня научил сегодняшний день?
100. Что я знаю о смерти?

Основная часть информации взята с сайта <http://nperov.ru>

