

100 вопросов обо мне

Дневник для знакомства с собой и поиска счастья

Пролог

Что я за человек?

Как мне следует жить, чтобы чувствовать себя — собой?

Когда я в последнее время смеялась громче всего?

Кто для меня действительно важен?

Этот дневник содержит 100 вопросов, которые помогут вам познакомиться с незнакомой версией себя. Поиск ответов на них — это уникальный процесс, который увлечет любого. Самые банальные вопросы могут привести к глубоким размышлениям, а сложные — к инсайтам. Вопросы разработаны так, чтобы вы смогли взглянуть на свою жизнь словно чужими глазами и различить настоящие мотивы и желания. Ответы, которые вы найдете, могут стать началом захватывающего приключения, которое изменит вашу жизнь к лучшему.

Надеемся, что путешествие в себя с этим дневником подарит вам счастье новых открытий.

100

**правильных
вопросов, которые
помогут вам
лучше узнать себя.**

Как отвечать на вопросы?

1

Расслабьте тело, сделав глубокий вдох.

2

Подбирайте слова с легким и спокойным умом.

3

Старайтесь сосредоточиться на себе и на текущем моменте.

Такие слова, как «сейчас», «недавно» и «в эту минуту», включенные в вопрос, помогут направить взгляд внутрь себя, извне, на людей вокруг вас и на мир.

4

Ответ необязательно облекать в текст. Выразите то, что приходит на ум, в любой форме, например, отдельными словами, изображениями, картинками или полными предложениями.

5

Необязательно писать ответы последовательно. Вы можете сперва взяться за вопросы, которые волнуют вас именно в этот день, или идти по порядку. На некоторые вопросы легко ответить сходу, но некоторые требуют глубоких размышлений.

Ничего страшного, если в итоге вы ответите не на все 100 вопросов! Не принуждайте себя, отвечайте так, как хочется. Надеемся, это заставит вас улыбнуться и почувствовать себя увереннее.

Кто ты?

— имя —

— возраст —

— дата начала ведения дневника —

Я начинаю писать о себе с искренним сердцем.

Глава 1

Давай познакомимся?

Разговор с собой поначалу может показаться
немного неловким.

Но в какой-то момент помимо неловкости
вы почувствуете, как радость от этого знакомства
постепенно растет.

Не бойтесь быть искренней, ведь вы общаетесь со
своим самым близким человеком.

01

**Как я себя чувствую в последнее
время?**

**Остановитесь на минутку и подумайте
о том, как проходит ваша повседневная
жизнь.**

02

**Какие эмоции в последнее время
я испытываю чаще всего?**

**А какие эмоции вы на самом деле хотите
испытывать?**

Дата

Вопрос 2

03

Что сейчас выражает мое лицо?

Посмотрите в зеркало. Какое выражение вы бы хотели увидеть на своем лице?

Дата

Вопрос 3