

75 QUESTIONS

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ



альпина
ПАБЛИШЕР

365done.ru @365done.ru #365done

ОТ АВТОРА

У каждого из нас так много дел и задач, планов и целей, что практически нет времени на размышления о том, наши ли это цели, туда ли мы мчимся на высокой скорости.

Я где-то прочитала вопрос «Часто ли вас посещают гениальные мысли или выводы, когда вы мчитесь на работу, едите на ходу и пытаетесь сделать несколько дел одновременно?» — и подумала, что это в чем-то отражает мой образ жизни. Я часто работаю больше, чем хочу, и больше, чем нужно, и могу с уверенностью сказать, что мне не хватает времени на самое важное. Но знаю ли я, что для меня «самое важное»?

Некоторые мои знакомые говорили, что задумались о жизни после того, как с ними происходило что-то плохое. Меня это насторожило. Неужели надо ждать негативного события? Можно ли размышлять о жизни, искать ответы на философские вопросы в рамках своего привычного образа жизни?

Я начала исследовать списки вопросов «о жизни» и поняла, что важен не столько ответ на вопрос, сколько сам процесс размышления на эту тему. Переключаясь на такой образ мысли, я тренируюсь думать иначе, выходить из шаблонов и видеть новые решения.

Одновременно с этим я стала замечать, что обсуждаю со знакомыми какие-то бытовые вопросы, с легкостью поддерживаю small-talks, но редко кто-то интересуется, что я думаю о глобализации или причинах бедности. Мне бы хотелось внести разнообразие в свои и ваши разговоры и мысли.

В этом ежедневнике собрано 75 вопросов. Я бы хотела, чтобы они превратились в 75 свиданий с собой, так называемого me-time, 75 часов размышлений о важном, 75 часов, посвященных вашему внутреннему миру, чтобы вы могли 75 раз узнать о себе что-то новое. Вы можете обращаться к ежедневнику раз в день или раз в неделю. Вы можете ответить на вопрос и позже обсудить его с друзьями. Вы можете вернуться к уже заполненному ежедневнику спустя год или больше и спросить себя, не изменился ли ответ.

Варвара Веденеева,
основатель проекта 365done.ru

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ

- Вопрос №1 Кто вы?
- Вопрос №2 На что вы тратите деньги?
- Вопрос №3 Как бы вы сейчас отнеслись к страшным событиям из своего прошлого?
- Вопрос №4 Какие у вас есть зависимости?
- Вопрос №5 Что вы думаете о будущем человечества?
- Вопрос №6 Какой опыт в построении семейных отношений вы вынесли из жизни своих родителей и бабушек?
- Вопрос №7 Когда вы вылезли из себя, разразились или кричали и почему?
- Вопрос №8 Какие у вас ценности?
- Вопрос №9 Сходятся ли ваши ценности с тем, на что вы тратите время каждый день?
- Вопрос №10 О чем вы чаще всего разговариваете с людьми из вашего окружения?
- Вопрос №11 Что вы думаете по поводу утверждений «Бедные люди сами виноваты в своей бедности» и «Богатыми людьми просто повезло»?
- Вопрос №12 Вспомните те случаи, когда вы не сказали, что на самом деле думаете или чувствуете. Почему вы этого не сделали?
- Вопрос №13 Когда вы плакали или хотели заплакать? Как вы потом себя чувствовали?
- Вопрос №14 О чем бы вы хотели заранее предупредить вашего партнера в отношении себя?
- Вопрос №15 Что общего между вашими прошлыми романами? Есть ли какая-то закономерность в том, как начинались и заканчивались отношения?
- Вопрос №16 Как бы вам хотелось, чтобы ваши близкие проявили сострадание и понимание?
- Вопрос №17 Как вы принимаете решения?
- Вопрос №18 Какие вещи заставляют вас испытывать зависть?
- Вопрос №19 Какой вы видите свою жизнь в сфере любви, здоровья и карьеры?
- Вопрос №20 Что вы узнаваете от вашего окружения и почему?

В содержание вынесены все 75 вопросов. Прочитайте внимательно их все и понаблюдайте за собой: какой кажется легким, а какой вызывает страх и желание его отложить? Вы можете сделать пометки напротив и свериться с ними после ответа. Чек-бокс напротив каждого вопроса нужен для того, чтобы вы могли отметить те, с которыми уже работали.

Отвечайте на все вопросы по порядку или начните с самых простых.

Разворот с вопросом

[illegible]

Найдите спокойную обстановку и состояние, выделите 20 минут (или больше) для письменной практики.

Напомните себе, что это не экзамен и не соревнование, дайте себе время.

Старайтесь быть честными, ведь вы отвечаете только для себя. Смысл письменных практик в том, чтобы научиться лучше себя слышать, понять свой мыслительный процесс.

Вы можете перечитать ответы спустя какое-то время. Иногда это напомнит вам о ваших выводах, а иногда вы заметите перемены в себе.

СОДЕРЖАНИЕ

- **Вопрос №1** Кто вы?
- **Вопрос №2** На что вы тратите деньги?
- **Вопрос №3** Как бы вы сейчас отнеслись к «страшным» событиям из своего прошлого?
- **Вопрос №4** Какие у вас есть зависимости?
- **Вопрос №5** Что вы думаете о будущем человечества?
- **Вопрос №6** Какой опыт в построении семейных отношений вы вынесли из жизни своих родителей и бабушек?
- **Вопрос №7** Когда вы выходили из себя, раздражались или кричали и почему?
- **Вопрос №8** Какие у вас ценности?
- **Вопрос №9** Совпадают ли ваши ценности с тем, на что вы тратите время каждый день?
- **Вопрос №10** О чем вы чаще всего разговариваете с людьми из вашего окружения?
- **Вопрос №11** Что вы думаете по поводу утверждений «Бедные люди сами виноваты в своей бедности» и «Успешным людям просто повезло»?
- **Вопрос №12** Вспомните те случаи, когда вы не сказали, что на самом деле думаете или чувствуете. Почему вы этого не сделали?
- **Вопрос №13** Когда вы плакали или хотели заплакать? Как вы потом себя чувствовали?
- **Вопрос №14** О чем бы вы хотели заранее предупредить вашего партнера в отношении себя?
- **Вопрос №15** Что общего между вашими прошлыми романами? Есть ли какая-то закономерность в том, как начинались и заканчивались отношения?
- **Вопрос №16** Как бы вам хотелось, чтобы ваши близкие проявляли сострадание и понимание?
- **Вопрос №17** Как вы принимаете решения?
- **Вопрос №18** Какие вещи заставляют вас испытывать зависть?
- **Вопрос №19** Какой вы видите свою жизнь в сфере любви, здоровья и карьеры?
- **Вопрос №20** Что вы утаиваете от вашего окружения и почему?

- **Вопрос №21** Когда вы были несправедливы, недоброжелательны, заносчивы или вели себя недостойно по отношению к другим людям?
- **Вопрос №22** Какие незначительные вещи раздражают вас в ваших близких?
- **Вопрос №23** Что вы сообщаете о себе своим внешним видом?
- **Вопрос №24** Что плохого в том, чтобы быть счастливым, здоровым, богатым, любящим, любимым, окруженным крепкой семьей и друзьями? Если в этом нет ничего плохого, почему мы так боимся хотеть этого?
- **Вопрос №25** Выберите три произведения искусства, которые многое для вас значат. Почему вы выбрали именно эти произведения?
- **Вопрос №26** Кто из вашего окружения раздражает вас и почему?
- **Вопрос №27** Как ваши паттерны поведения или шаблонные мысли связаны с далекими ситуациями из детства?
- **Вопрос №28** Опишите свои сложности в отношениях с родителями, ссоры с ними и болезненные темы.
- **Вопрос №29** Чем бы вы занимались, если бы не зависели от работы и зарплаты?
- **Вопрос №30** Что вас привлекает в вашем партнере?
- **Вопрос №31** Расставьте приоритеты по степени важности для вас в профессиональной сфере: доход, социальный статус, свобода, общественная значимость, дружественная атмосфера.
- **Вопрос №32** Есть ли у вас примерный план на год, три и пять лет в области вашей профессии, в сфере семьи и личного развития?
- **Вопрос №33** Опишите себя тремя прилагательными.
- **Вопрос №34** Какие у вас есть тревоги, страхи и поводы для беспокойства?
- **Вопрос №35** Найдите поводы и похвалите себя по-дружески. Представьте, что вы произносите юбилейную речь постороннему человеку. Что бы вы сказали?
- **Вопрос №36** Запишите, как прошел ваш день сегодня. Похож ли он на другие дни вашей жизни? Вы согласны прожить так всю свою жизнь?
- **Вопрос №37** Вспомните несколько случаев, когда вы ввели. Подумайте, что изменилось бы, если бы вы сказали правду.
- **Вопрос №38** Почему люди, обладающие всем, к чему мы часто стремимся, все равно бывают несчастными?

- **Вопрос №39** Как вы обычно проявляете любовь, заботу и теплоту по отношению к вашим близким?
- **Вопрос №40** Что означает для вас фраза «уважать чужое время»?
- **Вопрос №41** Вспомните недавние ситуации, в которых вы отреагировали слишком остро. По какой причине вы себя так вели?
- **Вопрос №42** Что для вас значит быть счастливым?
- **Вопрос №43** Постарайтесь взглянуть на себя со стороны и объективно оценить свое физическое здоровье. Какие небольшие, но ежедневные действия могут позитивно повлиять на здоровье?
- **Вопрос №44** Вспомните, в каких ситуациях у вас возникали порывы изменить жизнь.
- **Вопрос №45** О чем бы вы хотели сказать людям в свой последний день жизни?
- **Вопрос №46** Что вы понимаете под эмоциональной близостью?
- **Вопрос №47** Какие цели вы себе ставили?
- **Вопрос №48** Сформулируйте десять главных жизненных принципов, которыми вы стараетесь следовать.
- **Вопрос №49** Представьте, что происходит что-то самое страшное. Постарайтесь описать, что будет через неделю и через год после этого события.
- **Вопрос №50** Какими своими поступками и достижениями вы гордитесь — на этой неделе, в этом месяце, в этом году?
- **Вопрос №51** Какие добрые поступки вы хотели бы совершить, но стесняетесь или боитесь?
- **Вопрос №52** Какие ограничивающие установки у вас есть?
- **Вопрос №53** Как часто и в каких ситуациях вы пользуетесь чужими советами?
- **Вопрос №54** Обогащает ли вы чем-то жизнь других людей?
- **Вопрос №55** Какой смысл вы вкладываете в понятие «человеческое достоинство»?
- **Вопрос №56** Что означат для вас успех? Какие смыслы вы в него вкладываете? Как, в вашем представлении, успех связан со счастьем?
- **Вопрос №57** От каких привычек вы бы хотели отказаться, а какие — развить?
- **Вопрос №58** Вспомните ситуации, когда вы говорили «да», когда на самом деле хотели сказать «нет». Почему вы так делали?

- **Вопрос №59** Сколько времени в неделю вы проводите в социальных сетях и сколько — наедине с собой?
- **Вопрос №60** Какие из окружающих вас предметов, вещей или даже людей на самом деле вам важны и необходимы?
- **Вопрос №61** Что делает вашу жизнь проще и радостнее?
- **Вопрос №62** Составьте виш-лист, включите в него все самое желанное, без оглядки на цены, доступность и т. д.
- **Вопрос №63** Как вы чувствуете себя рядом с другими людьми?
- **Вопрос №64** С каким ощущением вы ложитесь спать?
- **Вопрос №65** Запишите несколько важных воспоминаний или переживаний истинного счастья. Подумайте, почему вы выбрали именно их.
- **Вопрос №66** Какие занятия или процессы оставляют ощущение, что вы потратили время зря?
- **Вопрос №67** Какие из 10 библейских заповедей вы могли бы нарушить и при каких обстоятельствах?
- **Вопрос №68** Как бы вы могли приободрить себя десятилетней давности? Что бы вы написали себе?
- **Вопрос №69** Как вы думаете, какие ваши действия развивают вас как личность?
- **Вопрос №70** Вспомните ситуации несправедливости или проявления грубости в ваш адрес. Что вы могли бы сделать или сказать, чтобы не допустить этой ситуации или не дать ей испортить вам настроение?
- **Вопрос №71** Как вы понимаете или ощущаете, что пришло время попрощаться с чем-то старым и двигаться навстречу новому?
- **Вопрос №72** Какие люди повлияли на ваши мысли, решения, место работы, научили вас чему-то, посоветовали вам кого-то или вас куда-то — в общем, оказали влияние на вашу жизнь?
- **Вопрос №73** Какими простыми действиями вы могли бы помогать миру?
- **Вопрос №74** Вспомните и запишите ситуации, когда вы доверяли своей интуиции и оказывались правы.
- **Вопрос №75** За что вы хотели бы попросить прощения у себя?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Вопрос №2: На что вы тратите деньги? Подумайте, какие покупки вы совершаете из желания себя порадовать, но на самом деле они или вовсе не вызывают у вас положительных эмоций, или радость быстро проходит.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.