

Премьер-блокнот

---

Ольга Бриг

365

ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ  
ОБО МНЕ

Ежедневник  
невероятных инсайтов,  
неожиданных ответов  
и откровений



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б87

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Бриг, Ольга.**  
Б87 365 важных вопросов обо мне. Ежедневник невероятных  
инсайтов, неожиданных ответов и откровений / Ольга Бриг. —  
Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Премьер-блокнот).

ISBN 978-5-17-184682-4

Иногда, чтобы изменить жизнь, достаточно просто задать себе правильный вопрос. Этот ежедневник создан, чтобы помочь вам услышать себя и навести порядок в мыслях. Ровно 365 искренних вопросов созданы опытным психологом и расскажут вам о вас, о ваших склонностях, желаниях, о том, что делает вас счастливыми и уверенными.

Отвечая каждый день, вы шаг за шагом соберете целостную картину своей жизни и поймете, куда двигаться дальше, стоит ли что-то изменить или у вас все отлично и нужно этому порадоваться.

Кроме вопросов, вы найдете трекер, с помощью которого сможете день за днем отслеживать свое состояние, продуктивность и мотивацию, и практики баланса, которые помогут обрести спокойствие, уверенность, проработать внутренние конфликты и меньше переживать.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-184682-4

© Бриг О., 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026



## ОТ АВТОРА

Когда-то я думала, что хорошо знаю себя: «Вот она Я. Что-то делаю, думаю, испытываю эмоции. Все понятно». Пока однажды вдруг не заметила: я живу будто на автопилоте — день за днем действую правильно, логично, «как надо», но внутри ощущение, что что-то важное проходит мимо.

Знакомо?

Я тогда взяла обычную тетрадь и стала выписывать в нее вопросы, которые у меня возникали к самой себе. Ничего особенного, просто честные вопросы о том, чего я хочу, что чувствую, что меня злит, радует, вдохновляет. На какие-то я могла ответить сразу; чтобы подумать над другими, понадобилось выделить в своем графике отдельное время. Но меня это не смущало, я чувствовала, что за этим кроется нечто жизненно важное. И уже через пару недель я увидела то, что раньше ускользало: внутренние противоречия, неочевидные желания, дисбаланс, а главное — куда мне на самом деле хочется идти.

С тех пор вопросы стали частью моей профессии. Сначала я использовала их в своей работе с подростками, потом — со взрослыми, теперь — задаю их аудитории со сцены. И каждый раз убеждаюсь: человек меняется не от советов. Он меняется от правильно заданных вопросов. Тех, которые заставляют остановиться, замолчать и внимательно послушать себя.

Этот ежедневник — результат моего многолетнего опыта и сотен реальных историй. Здесь нет пустых страниц «для вдохновения» и нет случайных формулировок. Каждый вопрос — обращение к себе настоящему. Каждый трекер — способ увидеть правду. Каждая сфера — кусочек вдохновляющей картины вашей жизни, которую вы рисуете сами, а я лишь подсказываю, где лежат краски.



## ОТ АВТОРА

Возможно, какие-то вопросы сначала покажутся странными. Какие-то — слишком прямыми. Может, болезненными. А какие-то — неожиданно легкими. Но небольшая встряска и разнообразие — именно то, что отличает настоящую жизнь от автопилота. Они помогут вам открыть глаза и увидеть, из чего состоит ваша жизнь, где ей не хватает света, а где, наоборот, она сияет ярче звезд, хотя вы этого не замечали.

Пусть этот ежедневник станет для вас не обязанностью, а местом силы. Тем пространством, где можно быть честным, где никто не оценивает, где можно не знать ответов — и все равно быть на пути к себе.

Вы держите в руках инструмент, который однажды помог мне обрести себя. Теперь он ваш.

Готовы узнать о себе больше, чем знали вчера?

Тогда переворачивайте страницу. Начнем.



## О ЕЖЕДНЕВНИКЕ

Зачем вам этот ежедневник?

- ✓ Четко понять, кто вы и чего хотите на самом деле.
- ✓ Увидеть свои ценности, отделить их от навязанных извне.
- ✓ Осознать свои приоритеты без давления и хаоса.
- ✓ Снизить тревожность — все будет разложено «по полочкам».
- ✓ Найти и проработать внутренние конфликты, которые раньше было сложно отследить.
- ✓ Вернуть энергию и мотивацию действовать через честные ответы и простые шаги.
- ✓ Определить сильные стороны, которые вы могли не замечать.
- ✓ Ощутить уверенность — увидеть не только пробелы, но и как их восполнить.
- ✓ Почувствовать, что контролируете жизнь — ясные задачи и понятные решения.
- ✓ Бережно поработать со своим внутренним миром — без самокритики и сравнения.
- ✓ Воспользоваться реальной возможностью изменить то, что давно хотелось, но не получалось.



## ПОЧЕМУ ВАМ НУЖЕН ИМЕННО ЭТОТ ЕЖЕДНЕВНИК?

365 продуманных, глубоких вопросов — каждый все больше обращает внутрь себя.

- ✓ **Без коучинговых штампов** — авторские вопросы, которые не повторяют аналоги.
- ✓ **Полная картина жизни** — десять сфер жизни против стандартных восьми.
- ✓ **Индивидуальность** — две сферы вы выбираете сами!
- ✓ **Гибкий формат работы** — можно заполнять в любом порядке, с любого места и даже не полностью.
- ✓ **Удобный трекер** — чтобы ничего не пропустить.
- ✓ **Система оценок** — наглядная картина вашей жизни без самообмана.
- ✓ **Аналитическая таблица в конце** — целостный обзор всех сфер сразу.
- ✓ **Практики восстановления баланса** — простые, рабочие, без мистики.
- ✓ **Для любых этапов жизни** — кризис, поиск себя, развитие, начало нового.
- ✓ **Для реальных изменений к лучшему** — не просто «на подумать», а с пониманием, куда двигаться дальше.



## ИНСТРУКЦИЯ

Здесь вы найдете 365 вопросов, разделенных на блоки по сферам. Всего десять сфер.

Основные восемь из них охватывают все стороны жизни и помогают нарисовать полную ее картину:

- ✓ Я и мой внутренний мир.
- ✓ Отношения и любовь.
- ✓ Дело и самореализация.
- ✓ Финансы и отношение к ним.
- ✓ Здоровье и энергия.
- ✓ Среда и окружение.
- ✓ Развитие, рост.
- ✓ Духовность и смыслы.

Еще две вы выбираете сами (да-да, вас ждут целых два блока разных вопросов для тем, которые волнуют именно вас) — это штрихи к вашей картине жизни, они сделают ее более четкой и неповторимой.

Начинать отвечать можете с любой сферы и даже с любого вопроса. Единственное, будет лучше, если, переходя к новой сфере, вы заполните первые две страницы посвященного ей блока.

Напишите, что значит для вас сфера. Так вы настроите сознание на качественную работу и интуитивно поймете глубину, с которой стоит отвечать на вопросы блока.

Выпишите словесные ассоциации. Это поможет вам погрузиться в собственное восприятие сферы и добавит честности в ответы на вопросы.



## ИНСТРУКЦИЯ

Как для вас выглядит сфера? Далее в специальном поле изобразите то, как она ощущается, — образ, оттенок, линию или символ. Это раскрывает вас, показывает то, что нельзя описать словами.

Эти простые шаги помогают обозначить точку отсчета — увидеть, на каком уровне эта часть жизни прямо сейчас.

Ответьте на вопросы блока. В любом порядке. Даже не обязательно на все.

Оцените ответ на каждый вопрос: в специальном квадратике рядом поставьте цифру от 1 до 10, где 1 — «ситуация вообще не устраивает», 10 — «ситуация полностью устраивает». Эти оценки — и есть краски, которыми вы будете рисовать картину своей жизни. Они понадобятся вам после, чтобы проанализировать ее и при желании добавить яркости, предприняв нужные действия.

В конце блока вопросов по каждой сфере есть трекер. Заполните его: для вопросов, на которые ответили, впишите оценку.

Когда ответите на все вопросы блока (или когда решите, что уже достаточно и больше работать с этим блоком не будете), посчитайте среднюю оценку. Как это сделать? Сложите значения всех оценок и разделите сумму на их количество. Например, если вы оценили 3 вопроса соответственно на 1, 6 и 8, то средняя оценка =  $(1 + 6 + 8) / 3 = 15 / 3 = 5$

В конце ежедневника, после всех блоков, вас ждет удобная таблица для самоанализа и инструкция, как «раскрасить» жизнь. Заполните таблицу, воспользуйтесь практиками возвращения баланса и последний штрих — ответьте на финальные вопросы, чтобы «нарисованная картина» радовала вас с каждым днем все больше.



## РАЗОМНЕМСЯ



Почему вы решили вести этот ежедневник?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Каких результатов вы ждете?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



На сколько вопросов в день планируете отвечать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## РАЗОМНЕМСЯ



Как поступите, если не сможете придумать ответ сразу же?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Я И МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР



Что это значит для вас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ваши ассоциации

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вот так для меня выглядит  
я и МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

1

Какие чувства вы испытываете чаще всего?

.....

.....

.....

.....

.....

2

Что вам поднимает настроение?

.....

.....

.....

.....

.....

3

Что вам проще всего делать, а что — сложнее всего?

.....

.....

.....

.....

.....

4

Какие ваши три самые сильные стороны?

.....

.....

.....

.....

.....

5

Какие свои недостатки вы принимаете, а с какими не можете смириться?

.....

.....

.....

.....

6

Что помогает вам чувствовать себя спокойно?

.....

.....

.....

.....

7

Где вам легче думать: дома, на улице, в кафе или где-нибудь еще?

.....

.....

.....

.....

8

Что вы делаете, когда устаете?

.....

.....

.....

.....

9

Когда вы в последний раз были собой довольны?

.....

.....

.....

.....

.....

10

Чего вы сейчас стараетесь избегать и почему?

.....

.....

.....

.....

.....

11

Какую ситуацию из детства вы вспоминаете с улыбкой?

.....

.....

.....

.....

.....

12

Что вы любили делать в детстве, но больше не делаете?

.....

.....

.....

.....

.....