



www.zielonygarnek.com

Odpowiednie pytania zadawane sobie samemu potrafią zmienić naszą rzeczywistość.

Przedstawiam Ci Pytania Mocy.

Zadawanie tych pytań pozwoli Ci poczuć moc, a nie zwątpienie. Siłę i radość zamiast zniechęcenia i frustracji. Pozwól sobie poczuć tę wewnętrzną siłę!

Oto 62 pytania, które zmienią Twoje życie.

Możesz wydrukować ten PDF i odpowiadać od razu pod pytaniami.
Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie wahaj się przed odpowiedzią, najczęściej pierwsze co nam przyjdzie na myśl, jest naszą prawdą.

Na samym końcu jest pytanie, które zadawane sobie kilka razy dziennie
zmieni Cię na zawsze.

Obiecuję!

Kim chcę być?

Kim jestem?

Czy jestem szczęśliwa/szczęśliwy?

Za co jestem najbardziej wdzięczna/wdzięczny?

Jaką radę dałabym/dałbym sobie, będąc 10 lat młodszą/młodszym?

Jaką radę dałabym/dałbym sobie, będąc 10 lat starszą/starszym?

Jaką radę mogę dać sobie dzisiaj?

Jak postąpiłabym/postąpiłbym w danej sytuacji tu i teraz, gdybym była/był idealnym "JA"?

Za czym tęsknię?

Kto mnie inspiruje?

Gdzie chciałabym/chciałbym zamieszkać, mając wybór?

Za co jestem wdzięczna/wdzięczny sobie?

Z czym jestem w stanie się już pogodzić?

Co oznacza dla mnie "duży sukces"?

Co oznacza dla mnie "mały sukces"?

Jak chcę się czuć?

Jak mogę się wesprzeć w trudnych sytuacjach?

Kto jeszcze mógłby mnie wspierać?

Co najbardziej w sobie lubię?

Co w sobie Kocham?

Jak mogę mieć tego więcej?

Czy dbam o siebie?

Czy wierzę w to co robię?

Czy jestem z siebie dumna/dumny?

Czy czuję się kochana/kochany?

Czy czuję się doceniana/doceniany?

Czy czuję się spełniona/spełniony?

Co jest moją siłą?

Co sprawia mi największą radość?

Za co chcę sobie podziękować?

Jakie jest moje miłe wspomnienie z dzieciństwa?

Co chcę przekazać światu?

Kim są moi przyjaciele?

Co mogłabym/mógłbym zrobić, żeby dać radość innym ludziom?

Co sprawia mi największą satysfakcję?

Czym jest piękno według mnie?

Co mogę zrobić, by było go więcej w moim życiu?

Co natura usiłuje mi powiedzieć?

Jak się czuję?

Co dodaje mi energii?

Kiedy jestem najbardziej zmotywowana/zmotywowany do działania?

Jak mogę pokazać miłość swoim najbliższym?

Jak mogę pokazać sobie miłość?

Co mogę zrobić inaczej?

Jak może być jeszcze lepiej?

Jakie mam możliwości?

Co dobrego mnie dzisiaj spotka?

Co miłego mnie dziś czeka?

Jak mogę się czuć jeszcze lepiej?

Jakby to było otworzyć się na miłość?

Jak szybko mogę odczuć ulgę?

Co chciałabym/chciałbym dzisiaj usłyszeć?

Co potrzebuję dzisiaj usłyszeć?

Na czym skupię swoją uwagę?

Jakie niespodzianki przyniesie mi świat?

Jakby to było osiągnąć sukces?

Co jeszcze jest potrzebne, abym osiągnęła/osiągnął swoje cele?

Jakie wspaniałe przygody mnie dzisiaj spotkają?

Jak to można zrobić najlepiej?

Jakby to było gdyby w moim życiu pojawił/a się mężczyzna/kobieta, przy którym/rej będę czuć się...?

Jakby to było, gdybym miał/a nieograniczoną wolność finansową?

Jakby to było, urzeczywistniać piękno, harmonię, zdrowie i witalność w moim ciele?

Co mogę zrobić już teraz, by poczuć się szczęśliwą/szczęśliwym?

Więcej o pytaniach przeczytasz na blogu:

[ważne pytania \(zielonygarnek.com\)](http://zielonygarnek.com)

Jak się czujesz, zadawając sobie te pytania i odpowiadając na nie? Coś Cię zaskoczyło?

Zdziwiło? Pojawiło się wzruszenie, a może jakaś złość?

Czego potrzebujesz? Napisz do mnie!

ewelina.danila@wp.pl

Ewelina Daniła

Twój psychodietetyk i coach