



Три самых важных вопроса к себе

(подборка из блога Олеси Новиковой reself.ru)

ВОПРОС №1: Где?

Где вы сейчас находитесь? Кто вы в данную минуту и что у вас в багаже жизненного опыта?

- Где вы по отношению к своему уровню финансовой свободы?
- Где вы в отношениях с близкими людьми?
- Где вы в своем физическом развитии?
- Где вы в вопросе душевной гармонии и мира с самим собой?
- Какие проблемы есть конкретно сейчас?
- Как давно эти проблемы не решаются?
- Сколько именно лет вы не можете решить N-ную задачу? Пишите все детали. Вы должны увидеть, что какой-то вопрос «висит» в проекте уже 5-10 лет.
- Какие проблемы повторяются? Опишите свои главные грабли
- Кто вы здесь и сейчас?
- Какие у вас нерешенные вопросы здесь и сейчас?
- Какие трудности?
- Какие радости?
- Есть ли мир с самим собой?
- Как часто себя упрекаете? Как часто собой недовольны?
- Или наоборот — как давно задавали себе неудобные вопросы?
- Чувствуете ли вы счастье и радость каждый день?
- Верите ли вы в то, что можно чувствовать радость и счастье каждый день?
- Что для вас радость и счастье и каким образом оно достижимо в вашем определении?



- Кто вы по характеру здесь и сейчас? Попросите минимум 3-х близких людей написать 3 ваших главных достоинства и 3 ваших главных недостатка.

ВОПРОС №2: ЧТО?

Что привело меня туда, где я нахожусь сейчас?

Берите все свои ответы из раздела "Где" и спрашивайте себя (это касается как того опыта, который вы квалифицируете как положительный, так и как отрицательный, но в вопросах «закупорок» или так называемых жизненных граблей – надо копать глубже).

Например:

- Что привело к тому, что меня бросили?
- Что привело меня к тому, что я стал сомневаться в деле, которое выбрал?
- Что привело меня к тому, что у меня есть все, что я хотел, кроме драйва и счастья?
- Что привело меня к тому, что у меня лишние килограммы?
- Что привело меня к тому, что мне лень?
- Что привело меня к тому, что я не могу себя организовать?
- Что привело меня к тому, что я неправильно питаюсь?

Полноценно ответив на вопросы ГДЕ и ЧТО и прописав координаты своего текущего положения дел, смысл третьего вопроса будет более глубоким и осознанным.

ВОПРОС №3: Зачем?



Зачем мне что-то менять и создавать себя?

Получив ответ из глубины своего существа, все дальнейшие действия обретут почву под ногами и выстроятся во вполне осязаемую дорогу, которую, как известно, осилит идущий. Мотивация начнет расти изнутри, а это единственное условие для настоящих преобразований.

ЖЕЛАЮ ПРЕКРАСНЫХ ОТКРЫТИЙ!



С любовью, Ольга Топилина

автор блога misshappiness.ru