



ЩАСТЛИВО ДНЕВНИЧЕ

„Да познаеш другите е интелигентност, да познаеш себе си е мъдрост“

Лао Дзъ

Мъдростта на себепознанието ни е нужна, за да движим живота си в правилната за нас посока. Попълвайки въпросите ще изградиш навик да разговаряш със себе си, да отделяш време за общуване със своето вътрешно Аз, да осмислиш живота си и онова, което можеш да промениш...към по-добро!



Няма краен срок
за отговор на
въпросите!

Всеки въпрос
има своята цел!

Бъди постоянен!

Помисли как ще
използваш
наученото от
тези въпроси!

Вярвай! Можеш
да промениш
всичко и да
постигнеш
вътрешна
хармония!

ЕЛЕНА ГОГОВА

Психолог

www.elelagogova.com

0998 896 3618



1. Колко време от деня, измерено в минути или часове успяваш да останеш насаме със себе си? Имаш ли нужда от повече време време за „разговори със себе си“?
2. Напиши 5 неща, които те караха да се притесняваш преди 5 години. После отбележи дали всяко от посочените те кара за де чувстваш така все още.
3. Кое те плаши повече-да се провалиш или изобщо да не опиташ?
4. Коя е онази черта в характера ти, която винаги ти пречила, и как можеш да я промениш?
5. Има ли момент в живота ти, които би искал/а да изтриеш от спомените си? Ако да, опиши го и се освободи от него веднъж за винаги.
6. Какви съвети би дал/а на своето по-младо аз?
7. Можеш да промениш едно нещо в тялото си, кое е то? Смяташ ли, че външната промяна ще повлияе положително на живота ти?
8. Има ли нещо в което си особено добър/добра? Опиши какво е то.
9. Помниш ли момент, в които си бил/а много тъжен/а, без околните да знаят за това? Опиши го.
10. Можеш да отидеш на което и да е място в света точно в този момент. Къде би отишъл/а? Защо?
11. Ако трябва да създадеш рецепта за ястие, която те описва, какви биха били съставките му? Какъв ще е вкусът и как ще се сервира?
12. Как си представяш живота си след 5 години? Какво ще се случи?
13. Опиши с няколко думи най-хубавия си спомен от детството.
14. Изброй 5 свои странности, за които околните не подозират.

15. Опиши най-страшния момент в живота си. Как го перодоля?
16. Ако трябва да изброиш 5 думи, кои ще са те? Запиши ги и помисли защо ти хрумнаха именно те.
17. Изброи 5 неща, които те карат да се чувстваш уверен/а.
18. В беда си, а е 4 през нощта. Направи списък с хора, на които можеш да позвъниш и да се отзоват веднага.
19. Какво смяташ, че е първото впечатление, което оставяш у хората? Искаш ли да можеш да промениш това?
20. Запиши 3 мисли, които те вдъхновяват.
21. Посочи 5 неща, които те правят добър.
22. Запиши какъв % (от 0 до 100) от денят ти си напълно себе си. Какво или кой ти пречи да си себе си? Има ли човек, който познава истинското ти аз на 100%?
23. Лесно ли си прощаваш, когато правиш грешки или се измъчваш дълго след това? Голям ли е товарът от грешки, който носиш, и тежи ли ти той? Гогов/а ли си да го изхвърлиш веднъж завинаги?
24. Кои 3 песни винаги подобряват настроението ти? Запиши заглавията им.
25. Довърши изречението с първото, което ти хрумва:
Иска ми си да бъде по-.....
26. Ако можеш да притежаваш супер сила, каква би била тя? Запиши 5 неща, за които ще я използваш!
27. Коя е най-голямата ти слабост?
28. Коя е най-голямата ти сила?
29. Кои са 5 неща, за които се притесняваш най-много в момента?

30. Посочи коя година беше най-трудна в живота ти и как го преодоля? Какво ти помогна?
31. Напиши 5 въпроса, които те измъчват и на които искаш да получиш отговор, но ти е трудно.
32. Смяташ ли, че страховете ти винаги са основателни? Измерено в % (от 0 до 100) колко често се сбъдват най-лошите ти очаквания?
33. Кои 3 неща биха направили живота ти по-лесен точно сега?
34. Какво или кой те разсмя последно?
35. Какво те кара да се чувстваш уверен/а?
36. Кое е най-обидното нещо, което си чувал/а за себе си? Смяташ ли, че трябва да го помниш?
37. Кой е най-големият комплимент, който си получавал/а? Запиши го.
38. Кои са 5 най-важни умения, които трябва да притежаваш, за да оцелееш в сега?
39. Какво те отличава в най-голяма степен от околните?
40. Какво е най-голямото ти очакване за следващите 6 месеца? Опиши плановете си.
41. Как се грижиш за здравето си? От какво още имаш нужда за да си във форма?
42. Кои са 5 неща, за които си благодарен/а в живота?
43. Състави дефиниция за успех. Какво е той за теб? Допиши изречението с възможно най-много думи „Успехът означава.....“.
44. Кои е твоят житейски модел за подражание, от които черпиш вдъхновение?
45. Направи искрено описание на себе си в 5 изречения.

46. Умееш ли правилно да разчиташ емоциите на хората? Кои емоциите те затрудняват най-много?
47. Изпитваш ли чувство, което ти е трудно да разбереш и преодолееш?
48. Сравняваш ли се с другите? Ако да, в каква област: външност, финанси, работа, личен живот? Сравнението с кого ти влияе зле?
49. Какво би направил/а ако знаеш, че никой няма да те критикува?
50. Запиши най-важните неща, които научи за себе си от този въпросник.
51. Напиши послание за „Мен от мен“