

40 kérdés, amelyek valóban megnyitnak

- 01 *Mi az, amit ma nem mondtam el senkinek?*
- 02 *Ha a testem tudna beszélni, most mit mondana?*
- 03 *Mitől félek valójában – mi az, ami mögé elbújok?*
- 04 *Kinek akarok megfelelni – és miért fontos ez nekem?*
- 05 *Mi lenne, ha nem kellene senkire tekintettel lennem?*
- 06 *Mikor éreztem utoljára, hogy teljesen önmagam vagyok?*
- 07 *Mit cipel a szívem, amit sosem tett le?*
- 08 *Miben vagyok szigorúbb magamhoz, mint bárki máshoz?*
- 09 *Ha a legkedvesebb barátnőm mondaná, amit én mondok magamnak – mit szólnék?*
- 10 *Mi az, amit megbocsátottam magamnak – és mi az, amit még nem?*
- 11 *Milyen érzés pontosan ez, ami most bennem van? Hol érzem a testemben?*
- 12 *Mi változott az elmúlt egy évben – bennem, nem körülöttem?*
- 13 *Mire lennék büszke, amit soha nem mondok ki hangosan?*
- 14 *Miért kerülöm el a csendet?*
- 15 *Ha 10 évvel ezelőtti önmagamnak írhatnék most – mit mondanék?*
- 16 *Mi az, amit a gyerekem / a barátaim / a párom nem tudnak rólam?*
- 17 *Miben hazudok magamnak?*
- 18 *Ha nem kellene félnem, mi csinálnék másképp az életemben?*
- 19 *Mi az, amit annyira szeretnék, hogy szinte szégyellem bevallani?*
- 20 *Melyik az a kapcsolat, amiben nem vagyok igazán önmagam?*
- 21 *Mi az, amiért hálás vagyok, de soha nem mondtam köszönetet – sem magamnak, sem másnak?*
- 22 *Milyen szabály vezeti az életemet, amit soha nem ismertem be magamnak?*
- 23 *Ha a félelmem adhatna tanácsot – mit mondana?*
- 24 *Mit jelent nekem a biztonság – és most mennyi van belőle?*
- 25 *Mikor éreztem utoljára, hogy valóban pihentem – nem csak megálltam?*
- 26 *Mi az, ami most nyomja a lelkem – de nem tudom, hogyan nevezzem?*
- 27 *Kire hasonlítok a legjobban – és ez öröm vagy teher?*
- 28 *Mit tanított meg nekem a legnehezebb időszakom?*
- 29 *Ha az életem egy könyv lenne, hol tartanék most – és mi jönne ezután?*
- 30 *Mit engedek meg magamnak – és mit nem, miért?*
- 31 *Mi az, amit soha nem tudnék elfelejteni – és miért?*
- 32 *Mikor voltam utoljára igazán boldog – és mi volt abban a pillanatban, ami az enyém volt?*
- 33 *Mit szeretnék, hogyan emlékezzenek rám?*
- 34 *Mi az, amiről tudok, hogy változtatnom kellene – de folyamatosan halogatom?*
- 35 *Ha a bölcsebb, idősebb énem most itt ülne – mit mondana?*
- 36 *Mi az, amit most megérdemlek, de nem adok meg magamnak?*
- 37 *Miben szorulok segítségre – de nem kérem?*
- 38 *Mi lenne, ha pontosan olyan lennék, amilyen most vagyok – és ez teljesen rendben volna?*
- 39 *Mit jelent nekem az önszeretet ma – nem elvont fogalomként, hanem konkrétan?*
- 40 *Ha most írhatnék levelet a jövőbeli önmagamnak – mit szeretnék, hogy tudjon?*