**Otázky pro NAPLNĚNÝ ŽIVOT**

**ŽIVOT**

1. Žijí autentický život, který je v souladu s tím, po čem toužím?
2. Vyvíjím nějaké úsilí, aby se má přání plnila?
3. Když ke mně promlouvá má intuice, jak moc jí naslouchám?
4. Jakou pravdu právě teď odmítám vzít ve svém životě na vědomí?
5. Jaký bych byl, kdybych v sobě neměl žádný strach?
6. Kdybych měl hodnotit na stupnici od 1 do 10: Jak moc přijímám a miluji sám sebe?

**VZTAHY**

1. Jaké pocity ve mě vzbuzuje můj milostný život?
2. Jaké pocity mám ze svých přátel?
3. Jaké vzorce vztahů se mi v životě opakuji?
4. Je někdo, komu bych měl odpustit? Jsem ochoten mu odpustit? Proč? Nebo proč ne?
5. Nakolik jsem ochoten být zranitelný/á k lidem v mém životě?
6. Jak často se ve svých vztazích cítím být využívaný?
7. Kdybych měl kouzelnou hůlku, co bych změnil, pokud jde o lásku?

**PRACOVNÍ / ŽIVOTNÍ CÍL**

1. Co si opravdu myslím o své práci?
2. Jak se cítí mé tělo, když jsem v práci?
3. Kdybych měl kouzelnou hůlku, co bych změnil na své práci?
4. Jaké jsou mé přirozené vlohy?
5. Kdybych z rovnice vyjmul/a strach, co bych změnil na tom, jak trávím své dny?
6. Můžu říci, že je má práce mostem, po kterém kráčím tam, kam chci?
7. Pokud mě má práce nebaví, dělám pravidelně něco pro to, abych to změnil/a?

**TVOŘIVOST**

1. Co zapaluje můj tvořivý oheň?
2. Mám jasno v tom, co by chtěla má duše vytvářet?
3. Jaké tvořivé činnosti projasňují můj život? Provozují je pravidelně?
4. Co nebo kdo pomáhá volnému vyjadřování mé tvořivosti?
5. Jaké formy tvořivosti mě bavily v dětství?
6. Jsem ochoten zažívat i frustraci, která k tvořivému procesu též patří?
7. Co si o tvořivosti myslí má rodina?

**ŠTĚSTÍ**

1. Díky čemu jsem šťastný? Z čeho jsem nešťastný?
2. Mohou nějaké složité události z minulosti stále způsobovat, že trpím? Pokud ano, jaké?
3. Kolik času věnuji negativní konverzaci (včetně negativní mluvy sám se sebou)?
4. Za co jsem vděčný? Jak často si vděčnost připomínám?
5. Nakolik jsem ochoten/a přijmout sám sebe ve své lidské nedokonalosti?
6. Kolik prostoru si poskytují, abych mohl dělat chyby?

**OCHOTA**

Nakolik jsem ochoten/a využít toho, co jsem se o sobě dověděl, abych se rozvíjel a posouval k naplněnému životu?

**ZMĚNA**

V čem se chci změnit?

…

…

…

…

…

…

**V čem se rozhoduji změnit a chci pro to něco udělat?**

*Jsme to, co děláme. Snít, přemýšlet, mluvit o svých přáních je první fáze chtít něco změnit. Další fází k úspěšné změně je konat a učit se ze své zkušenosti a přemýšlet a konat. Krok za krokem:).*

…

Proč?

…

Proč

…

Proč?

*Přeji vám sílu na cestě za vašimi sny* 😊 *Vlasta Lisková*