



31+7 darab Önismereti kérdés a mindennapokra

Írta: Schönig Henriett



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Mikor?

Nincs jobb idő az önismereti gondolkodásra, mint... **bármikor**. A reflexió segít tisztában lenni a körülötted zajló eseményekkel, és önmagaddal.

Lehetőséget teremt a „beigazításra”, amikor szükséges, és egy remek módja annak, hogy jobban megismerd önmagad.

Képzeld el, mintha egy tükört tartanál, és őszinte pillantást vetnél **gondolataidra, érzéseidre, szokásaidra és mintáidra**.

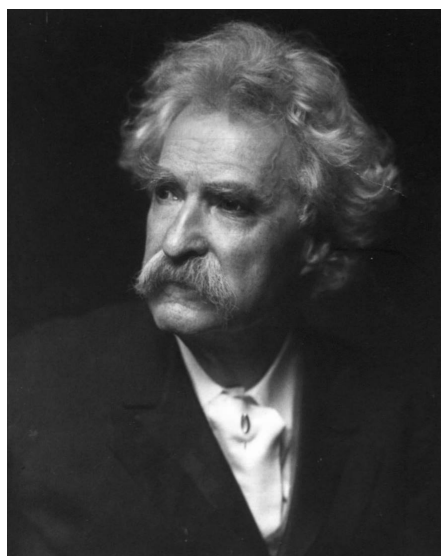
Az alábbi önismereti kérdések segítenek bepillantást nyerni a gondolatokba és mintákba, és felhívják a figyelmet a növekedés lehetőségeire.



Önismeret

Az önismeret egy fontos gyakorlat, amely segít tanulni a hibákból és tapasztalatokból. Lehetővé teszi számodra, hogy jobban megértsd önmagadat és motivációidat. **Többet megtudsz az értékeidről, arról, mi fontos neked, és hogy életed jelenleg hogyan alakul.** Segít abban, hogy hű maradj önmagadhoz, és ne zavarjanak meg a körülötted zajló események.

„Amikor magadat találod a többség oldalán, itt az ideje megállni és elgondolkodni.” - Mark Twain



(Kép forrása: Wikipédia)

Továbbá az önismeret jó módja annak, hogy felfedezd, mi zajlik az elmédben. A kutatások azt mutatják, hogy naponta körülbelül **50 000(!)** gondolatunk van. És ezeknek a gondolatoknak a 90%-a ugyanaz, mint az előző napokon.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Időt szánni ezeknek az automatikus gondolati mintáknak az elemzésére lehetőséget ad arra, hogy másképp cselekedj.

Tudatossá válni az azon történeted idővonalán, amit magadnak mesélsz, és megvizsgálni a negatív hiedelmeket.

Az a bizonyos 31 kérdés

A pszichológusok is használják a konzultációik alkalmával az ön-reflexiót, hogy lássák, **mi a mintád és hogyan tudod azokat átalakítani.**

Az alábbi kérdéseket használhatod a gondolataid, mintáid és tanulási lehetőségeid megértéséhez.

A válaszok bepillantást nyújtanak életed azon területeibe, amelyekhez másképp szeretnél hozzáállni esetleg egy kis törődést igénylnek a változtatás jegyében.



1) Hogyan tehetem könnyebbé és szebbé a mindennapi életemet?

A segítő válasz: azokat a napi tevékenységeket, amelyek bosszúságot okoznak vagy túlzott stresszt generálnak, érdemes áttekinteni és keresni olyan módszereket, amelyek megkönnyítik azokat.

2) Miket engedhetek el (milyen gondolatokat, hitrendszereket és mintákat)?



A segítő válasz: azokat a gondolati mintákat és hiedelmeket, amelyek már nem szolgálnak, érdemes azonosítani és megvizsgálni, hogy elengedhesd őket.

3) Mit szeretnék „kevesebbet” az életemben? És honnan „szerezhetek” többet?

A segítő válasz: azokat a tényezőket, amelyek negatív hatással vannak az

életemre, érdemes minimalizálni, míg azokat, amelyek boldogságot és elégedettséget hoznak, érdemes „megtalálni” és megerősíteni.

4) Mi adott nekem energiát az elmúlt évben? És mi vont el tőlem energiát?

A segítő válasz: azokat a tevékenységeket vagy helyzeteket, amelyek feltöltöttek vagy éppen kimerítettek, érdemes tudatosítani.

5) Mit szeretnék megtanulni?



A segítő válasz: azokat a területeket, amelyeken fejlődni szeretnél, érdemes meghatározni, és tervet készíteni az ezekben való fejlődéshez.

6) Az időmet úgy töltöm-e, ahogy szeretném?

A segítő válasz: fogós kérdés! A napi rutinodat és az időbeosztásodat érdemes áttekinteni, hogy lásd, a jelenlegi tevékenységeid összhangban vannak-e a vágyaiddal és értékeiddel.

7) Mi akadályoz meg abban, hogy azt az életet éljem, amit szeretnék?

A segítő válasz: azokat a tényezőket és gondolatokat, amelyek visszatartanak az álmaidtól, érdemes azonosítani, hogy szembenézhess velük és túlléphess rajtuk.



8) Mely területeken becsülöm alá magam?

A segítő válasz: azokat a területeket, ahol még nem ismerted fel eléggé a képességeidet, érdemes felismerni és erősíteni az önbizalmadat.

9) Mik voltak az életed legjobb pillanatai?

A segítő válasz: azokat az élményeket, amelyek boldogságot és elégedettséget hoztak, érdemes tudatosítani és méltatni.

10) Mi hiányzik az életemből, és hogyan érhetem azt el?

A segítő válasz: azokat a dolgokat, amelyeket el szeretnél érni az életedben, érdemes megfogalmazni, és terveket készíteni hozzá.

11) Milyen hibákat követtem el? Mit tanultam belőlük?

A segítő válasz: a hibákat érdemes tanulási lehetőségként kezelni és terveket készíteni azok

elkerülésére vagy kezelésére a jövőben.

12) Hogyan közelítem meg a dolgokat másképp a jövőben?

A segítő válasz: azokat a változásokat és fejlődési célokat, amelyeket a jövőben meg szeretnél valósítani, érdemes körvonalazni.

13) Mi az, ami fontos számomra az életben? Az életemet ennek megfelelően szervezem-e?

A segítő válasz: az értékeidet és az életed céljait érdemes felidézni és értékelni, hogy lásd, jelenlegi életed mennyire tükrözi ezeket.



14) Mi a legjobb tanács, amit kaptam?

A segítő válasz: azokat a bölcsességeket és tanácsokat, amelyek hatással voltak rád, érdemes tudatosítani és emlékezni rájuk.

15) Mit mondanék az egy korábbi „verziómnak”?

A segítő válasz: azokat a tanulságokat és tapasztalatokat, amelyeket mostanra szeretnél megosztani az egy évvel ezelőtti, 5-10 évvel ezelőtti, vagy akár gyermekkori önmagaddal (a legmerészebb választás mindközül), érdemes felidézni és papírra vetni.

16) Mit értem el az idén?

A segítő válasz: az év során elért eredményeket és sikereket érdemes tudatosítani és megünnepelni.



17) Milyen akadályokkal néztem szembe? Mit tettem azok leküzdéséért?

A segítő válasz: azokat az akadályokat, amelyekkel szembesültél, és a leküzdésük érdekében tett lépéseket érdemes értékelni és tanulságokként kezelni.

18) Mit aggaszt engem?

A segítő válasz: azokat a dolgokat vagy körülményeket, amelyek aggodalmat okoznak, érdemes felismerni és megvizsgálni, hogy megoldást találhass rájuk.

19) Mi a legfontosabb számomra az életben? Mit teszek ezzel kapcsolatban?

A segítő válasz: (hasonlóan a 13)-as ponthoz) az életed legfontosabb értékeit és a célokat érdemes felidézni, és elgondolkodni azon, hogy jelenlegi tevékenységeid összhangban vannak-e ezekkel.

20) Mit szeretnék másképp csinálni?

A segítő válasz: (hasonlóan az 5) és a 8)-as pontokhoz) azokat a területeket vagy tevékenységeket, amelyeken változtatni szeretnél, érdemes azonosítani, és terveket készíteni a változtatások eléréséhez.

22) Mikor léptem ki utoljára a komfortzónámból?

A segítő válasz: azokat az időpontokat vagy helyzeteket, amikor új dolgokat próbáltál ki vagy kihívásokkal néztél szembe, érdemes tudatosítani.

23) Milyen tanácsot adnék a fiatalabbaknak?

A segítő válasz: azokat a bölcsességeket és tanácsokat, amelyeket megosztanál a fiatalabb önmagaddal vagy másokkal, érdemes megfogalmazni.

24) Mit tennék, ha tudnám, hogy hamarosan meghalok?

A segítő válasz: elsőre lehet zordan hangzik, de volt olyan Vendégem, aki konkrét forgatókönyvvel készült egy ilyen alkalomra!

Azokat az élményeket vagy tevékenységeket, amelyeket megvalósítanál vagy fontosnak tartanál az életed végén, érdemes átgondolni.

25) Hogyan szeretném, hogy mások emlékezzenek rám, amikor meghalok?

A segítő válasz: azokat az értékeket vagy a hagyatékot, amit szeretnél hátrahagyni, érdemes átgondolni.



26) Milyen mértékben határozom meg saját életem menetét?

A segítő válasz: azokat az időszakokat vagy döntéseket, amikor aktivitásokat vagy irányokat választottál, érdemes felidézni és értékelni.

27) Mi mosolyogtat el vagy ad energiát? Írd le mindent!

A segítő válasz: (hasonlóan a 3)-as és a 9)-es

pontokhoz) azokat a dolgokat vagy helyzeteket, amelyek boldogságot és energiát adnak, érdemes tudatosítani és örülni nekik.

28) Amikor nem érzem jól magam vagy fájdalmam van, mi a legjobb módja annak, hogy gondoskodjam (ön)magamról?

A segítő válasz: azokat a tevékenységeket vagy gyakorlatokat, amelyekkel magadról gondoskods, amikor nem vagy jól vagy fájdalmat érzel, érdemes tudatosítani.

29) Elértem-e a céljaimat? Miért? Vagy miért nem?



A segítő válasz: életünk során kitűzött célok olyanok, akár egy hullámvasút. Azok elérését érdemes értékelni és tanulságokként kezelni.

30) Mit szeretnék magammal vinni a jelenlegi évből a következő évbe?

A segítő válasz: azokat az élményeket, tanulságokat vagy szokásokat, amelyeket megtartanál a jövőben, érdemes tudatosítani és meghatározni. Minden olyat, ami pozitívan szolgált.

31) Hogyan tehetem a jövőmet jobbbá vagy szebbé, bármikor?

A segítő válasz: azokat a konkrét lépéseket vagy változtatásokat, amelyeket mindenképpen meg akarsz tenni a jövőben, érdemes körvonalazni.

Hogyan dolgozz ezekkel az önreflexiós kérdésekkel?

Jó időt szánni arra, hogy elgondolkodj ezeken a kérdéseken, és válaszokat találj rájuk. De ne várj el mindent egyetlen reggeltől-délelőttől – sem egyetlen naptól! Ez nem versenyfutás: ez a saját Önismereted Ösvénye.

A pszichológusaink azt javasolják, hogy **írd le minden nap 1 kérdésre a választ, egy hónapig.** Hasznos lehet családdal, pároddal vagy barátaiddal együtt megválaszolni ezeket, hogy inspiráljátok és támogassátok egymást. A hónap végén áttekinthetitek a válaszokat együtt.

Tipp: írd le az 5 legfontosabb belátásod egy papírlapra, és akaszd fel a tükörödre, hűtődre vagy bárhová, ahol mindig láthatod Így gyors emlékeztetőd lesz minden nap kezdetén.



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Az évente visszatérő „pihenés pillanata”

A rohanó társadalomban gyakran elfeledkezünk arról, hogy megálljunk, és megkérdezzük magunktól, hogy még mindig abba az irányba futunk-e. Vagy egyáltalán kedvünk van -e futni (néha egy kocogás is bőven elég). Évente egyszeri alkalomként ezt megtenni, segít abban, hogy tudatában legyél az általad tett lépéseknek és az általad választott iránynak.



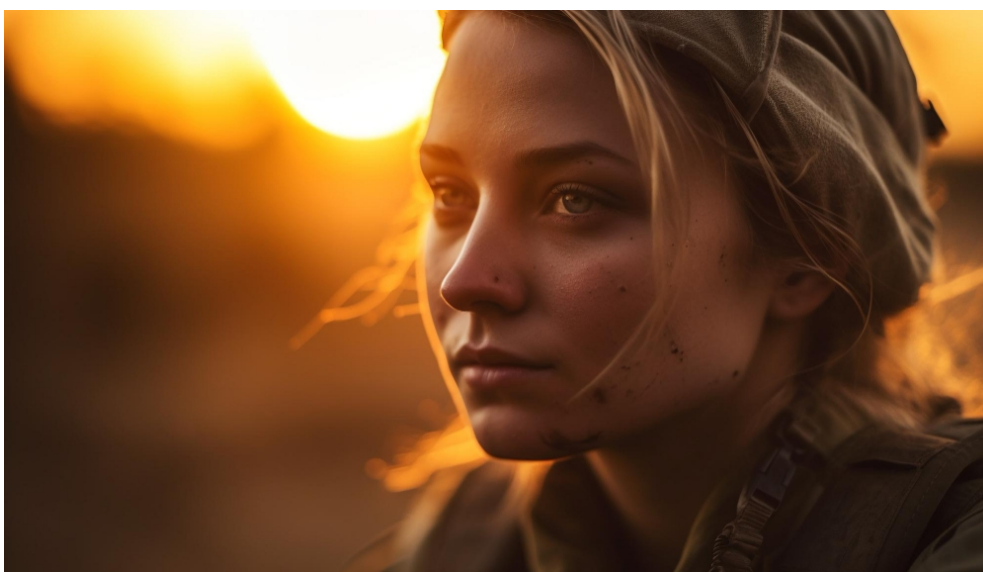
A gondolatébresztő kérdések jó bepillantásokat nyújthatnak. De néha ez nem elég. Egy pszichológus segíthet neked egy metaforikus tükörrel, és részletesebb kérdésekkel vezet át.

Időpontfoglalás nélküli konzultációval tedd meg az első lépést, és ha úgy érzed ez kevésnek bizonyul, nyugodt szívvel vedd fel velünk a kapcsolatot!

Ui.: íme további 7 kérdés, amivel kiegészítheted az önreflexiós gyakorlatot:

- 1) **Milyen erősségeid és gyengeségeid vannak?**
- 2) **Hogyan kezeled a stresszt és az élet nehézségeit?**
- 3) **Milyen kapcsolatok fontosak számodra, és hogyan ápolod azokat?**
- 4) **Milyen lépéseket teszel a személyes fejlődésed érdekében?**
- 5) **Hogyan találsz meg az egyensúlyt a munka és a magánélet között?**
- 6) **Mi inspirál és motivál téged a mindennapokban?**
- 7) **Hogyan kezeled a kudarcokat és a csalódásokat?**

A válaszokat mind magadban találod meg.





Egészségedre – tovább élsz vele!

Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorozható.