

# 30 pytań

które pomogą Ci się przebudzić  
i odkryć Twoje podświadome  
schematy i przekonania



1 Jaką emocję czujesz najczęściej? Ile miałaś lat, kiedy nauczyłaś się tak czuć?

2 Jaka jest Twoja główna myśl o sobie? Skąd Ci się wzięła?

3 Jakie słowa z Twojego dzieciństwa zabrały Cię najbardziej? Jak na Ciebie wpłynęły?

4 Co zawsze uważałaś za prawdę o sobie, bez zastanawiania się, skąd to przekonanie się wzięło?

5 Jakie były pierwsze doświadczenia, które skłoniły Cię do myślenia, że nie jesteś wystarczająco dobra?

6 Co Twoja mama myślała, że jest z Tobą nie tak? Czy nadal w to wierzysz?

7 Czego Ci nie wolno? Kto Ci tego zabronił?

8 Co w sobie najbardziej krytykujesz? Kiedy nauczyłaś się, że nie możesz taka być?

9 Co robisz, aby zasłużyć na miłość?

10 Czy jako dziecku było Ci wolno ufać sobie? Czy dziś sobie na to pozwalasz?

11 Dokończ zdanie: kiedy moja mama patrzyła na mnie, czuła...

12 Kiedy po raz pierwszy poczułaś się odrzucona? Jaką wtedy podjęłaś decyzję?

13 Co o sobie trudno jest Ci pokazać bliskiej osobie? Dlaczego?

14 Jaka była główna emocja mamy z Twojego dzieciństwa? Jak to na Ciebie wpłynęło?

15 Jaka była Twoja rola w rodzinie Twojego dzieciństwa? W jaki sposób ją wciąż odtwarzasz?

16 Jak się czułaś przy swoim ojcu i jak to wpływa na Twoje relacje z mężczyznami?

17 Jakie wzorce finansowe wyniosłaś z domu rodzinnego? Które z nich powtarzasz?

18 Co mówi ten głos, który wywiera na Ciebie presję, abyś robiła więcej. Co mówi, że musisz?

19 Jaki związek tworzyli Twoi rodzice? Który z ich schematów powtarzasz?

20 Jakie oczekiwania i wymagania stawiasz partnerowi w związku i skąd się one wzięły?

21 Jakie oczekiwania i wymagania stawiasz sobie w związku i skąd się one wzięły?

22 Czego dowiedziałaś się od swojej mamy o roli kobiety?

23 Czy jesteś bardziej krytyczna wobec siebie niż wobec innych? Dlaczego?

24 Co najbardziej Cię blokuje przed spełnianiem się tak jak pragniesz?

25 Czy bardziej ufasz opiniom innych ludzi czy odczuciu z własnych trzewi? Skąd się tego nauczyłaś?

26 Jaki jest najbardziej bolesne uczucie dla Ciebie? Kiedy po raz pierwszy tak się poczułaś?

27 Po co jesteś na tym świecie? Skąd się tego dowiedziałaś?

28 Jak się czujesz, kiedy niczego nie osiągasz i nie robisz? Jaka myśl jest pod tym uczuciem?

29 Co się stanie jeśli się rozluźnisz, odpuścisz i zaufasz Życiu?

30 Kto może Cię uszczęśliwić?