

# 31 pytań

## które pokażą Ci, co naprawdę kierowało Twoim życiem w 2025 roku

1 W jakich momentach czułaś, że jesteś naprawdę sobą?

2 Z czym najczęściej się zmagalaś w tym roku?

3 Co dawało Ci najwięcej szczęścia?

4 Co chciałaś zrobić, powiedzieć lub zacząć – ale powstrzymał Cię strach lub wątpliwość?

5 Co w Twoim życiu nie działa?

6 Co najbardziej odbierało Ci energię w tym roku?

7 Na co chciałabyś mieć więcej czasu? I dlaczego właśnie na to?

8 Za czym tęskniłaś w tym roku? Czego Ci najbardziej brakowało?

9 Jakie nawyki były niekorzystne dla Twojego ciała?

10 Jakie scenariusze powtarzały się w Twojej głowie, kiedy martwiłaś się o przyszłość?

11 Co w Twoich zachowaniach powtarzało się jak autopilot?

12 W jakich momentach zgadzałaś się na coś wbrew sobie – i co wtedy czułaś w ciele?

13 Przed jakimi emocjami najczęściej uciekałaś – i w jaki sposób to robiłaś?

14 Co najczęściej robiłaś, żeby ktoś był zadowolony z Ciebie – nawet kosztem Ciebie samej?

15 Co najbardziej wyczerpywało Twój układ nerwowy?

16 Kiedy Twoje ciało mówiło „dość” – a Ty to ignorowałaś?

17 Jaka nie pozwalałaś sobie być w tym roku – i dlaczego?

18 Co robiłaś „dla świętego spokoju”, choć nie chciałaś?

19 Co mówił Twój wewnętrzny głos, kiedy popełniłaś błąd lub czułaś, że zawiodłaś?

20 W jakich momentach wybrałaś siebie – choć było to trudne?

21 Czym się najbardziej stresowałaś w tym roku – i co Ci to próbowało pokazać?

22 Co w Twoich relacjach było powtórką z przeszłości?

23 Jakie słowa mówiłaś do siebie, kiedy było Ci trudno?

24 Czego o sobie najbardziej bałaś się pokazać światu?

25 Jakie prawdziwe pragnienie Twojego serca wołało do Ciebie najmocniej?

26 Jakie decyzje podjęłaś, żeby poczuć więcej spokoju, przestrzeni lub lekkości?

27 Jaki jeden wzorzec jesteś gotowa zostawić za sobą?

28 Jakie codzienne małe rzeczy odbierały Ci siłę, choć robiłaś je automatycznie?

29 Z jakiej rany chciałabyś zacząć wychodzić w 2026 roku?

30 Jaki nowy, korzystny wzorzec zaczął się w Tobie rodzić w tym roku?

31 Co najbardziej pomagało Ci w tym roku wracać do siebie?



*Twoja czuła droga do siebie...*



**Grudzień**

patigarg.pl