

## **PYTANIA - WZMOCNIENIE**

1. Jakie są Twoje mocne strony?
2. Jakie umiejętności/ nawyki/ zdolności posiadasz?
3. Jakie są Twoje talenty?
4. Jakie są Twoje sukcesy? Opowiedz o jednym z nich.
5. Z czego jesteś dumna/-y?
6. Co w sobie lubisz?
7. Co ostatnio zrobiłaś wyjątkowo dobrze?
8. Co w Tobie cenią inni?
9. Co jest Twoją siłą?
10. Co dobrego powiedziałaaby o Tobie życzliwa osoba z Twojego otoczenia?/ Jakie pozytywne cechy by wymieniła?

## **PYTANIA – INSPIRACJA**

1. Gdybyś miał/miała stworzyć własną definicję inspiracji, to jakby ona brzmiała?
2. Gdybyś mógł/mogła namalować inspirację, to jak wyglądałby ten obraz?
3. Jak poznajesz, że to Twoja inspiracja?
4. Kiedy ostatnio czułeś/czułaś się zainspirowany/na?
5. Co Cię wzrusza?
6. Jakie zajęcia dają Ci poczucie, że żyjesz pełnią życia?
7. Gdzie można szukać natchnienia?
8. Co sprawia, że uruchamiasz swoją moc?
9. Co daje Ci energię?
10. Kogo podziwiasz?

## **PYTANIA – SAMOŚWIADOMOŚĆ**

1. Co jest dziś dla Ciebie ważne?
2. Co będzie najważniejsze za 20 lat?
3. Jak dziś możesz o to zadbać?
4. Jaki najmniejszy krok w tym kierunku zrobić?
5. Jak zapamiętasz to postanowienie? Co może Ci o tym przypominać?
6. Czego obecnie brakuje Ci w życiu?
7. Co się stanie, kiedy o to zadbasz?
8. Jak się czujesz dziś fizycznie?
9. Które miejsca w ciele potrzebują Twojej uwagi, troski, zadbania?
10. Kiedy i jak znajdziesz chwile na refleksję codzienną? 2 minuty wystarczą? 5 minut?

## **PYTANIA – KREATYWNOŚĆ**

Pomyśl teraz o jakimś problemie/celu/wyzwaniu, którym chcesz się teraz zająć.

1. Jak rozwiązałby/-aby ten temat/problem osoba, którą podziwiasz za odwagę w podejmowaniu wyzwań?
2. Jaką wskazówkę w tym temacie dałaby Ci osoba, którą podziwiasz za odwagę w podejmowaniu decyzji?
3. Czego byś nigdy nie zrobił/-a w tym temacie. Dlaczego? A co by było gdybyś zrobił/-a?
4. Co zrobiłeś/-aś najbardziej niestandardowego w swoim życiu?  
Jak się czułeś/-aś? Co Cię do tego skłoniło?
5. Jakie wydarzenia Cię inspirują?
6. Jak myślisz co inspiruje do działania osoby, które cenisz za kreatywność?
7. Gdybyś był/-a kosmitą jaką dałabyś sobie wskazówkę w tej sytuacji?
8. Jak wyglądałoby rozwiązanie tego tematu zupełnie przeciwnie, niż sobie to wyobrażasz?
9. Co możesz jeszcze zrobić w tej sytuacji? Co jeszcze? Co jeszcze? Co jeszcze? Co jeszcze?
10. „Tak, masz rację, nie jest łatwo znaleźć odpowiedź na takie pytanie, ale gdybyś wiedział/-a, to co by to było?”.

## **PYTANIA POSZERZAJĄCE PERSPEKTYWĘ**

Pomyśl teraz o jakimś problemie/celu/wyzwaniu, którym chcesz się teraz zająć.

1. Co zyskasz jak osiągniesz ten cel?
2. Co stracisz jak osiągniesz ten cel?
3. Co zyskujesz z tego, jak jest teraz?
4. Co tracisz z tego, jak jest teraz?
5. W jaki sposób wpływa to na inne sfery Twojego życia?
6. Gdybyś nie był/a ograniczony czasem, co mógłbyś zrobić?
7. Gdybyś nie był/a ograniczony środkami, co mógłbyś zrobić?
8. Co by się stało, gdybyś nic nie zrobił/a?
9. Co Ci to mówi o Tobie?
10. Kim wybierasz, że będziesz w tej sytuacji?
11. Gdyby Twój przyjaciel/bliski/dziecko był w podobnej sytuacji co byś mu poradził/a?