

# Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak

Mitől vagyok nyugtalan?

Mitől félek?

Mi akadályoz?

Mivel bánodom magam?

Mi a kiút?

Hogyan változtassam meg a reakciómat?

Mi segítene?

Mitől fulladok meg?

Mi történik most bennem?

Mire vágyom?

Mi érzések ütkönek bennem?

Mely érzelmek sérültek meg?

Mi van a tudatalattimban?

Mit nyomok el magamban?

Minek nem tudok teret adni?

Mit nem tudok kifejezésre juttatni?

Mit tehetek?

Mitől nem látom a megoldást?

Milyen visszatérő tapasztalásaim vannak?

Mi az elsődleges problémám most?



# Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak

Mit nem látok tisztán?

Melyik hitem ártalmas számomra?

Mi befolyásol negatívan?

Mi billent ki bennem az egyensúlyi állapotból?

Mit élek át?

Mit kell elhagynom?

Mire fókuszáljak?

Mely érzelmek elfogadása okoz nehézséget?

Mi okoz konfliktust más emberrel?

Mitől szabadulnék fel?

Mi vinne el a megoldáshoz?

Miért nem tudok egységben lenni magammal?

Miért érzem bezárva magam?

Merre van az én valódi irányom?

Mi rémít meg?

Hogy tudnék visszahangolódni magammal?

Mi tudna motiválni, lelkesíteni?

Mit rejtenék el szívesen magamból?

Mi tesz bizonytalanná?

Mit rejtek el még magam előtt is?



# Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak

- Mi gubancolódott össze bennem?
- Mivel hatok negatívan saját magamra?
- Mitől kell most elrugaszkodnom?
- Mihez ragaszkodom?
- Mi temet maga alá(érzés/hit)?
- Mitől tudnék megnyugodni?
- Mit ismételve magamban?
- Mivel zárom ki az életet?
- Mi kötne össze újra a szeretet érzésével?
- Mi kelt zajt/lármát bennem?
- Mi esett részekre bennem?
- Mit nem tudok a helyére tenni magamban?
- Hol a harmónia bennem?
- Mit nem tudok egyedül megoldani?
- Miért nincs segítségem?
- Mi fenyeget?
- Mit nem hallok meg?
- Mit vesztettem el?
- Mi hiányzik?
- Mi tombol és pusztít bennem?(érzelem/hit)



# Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak

Mit nem vallok be?

Mi irritál?

Mi törte össze a szívem?

Mi tört össze?

Mit utasítok el magamban?

Mit erőszakolok magamra?

Milyen álarcot viselek?

Milyen áldást nem veszek észre az  
életemben?

Milyen terheket veszek át másoktól, miért?

Mire reagálok túlságosan érzékenyen?

Milyen érzelem mérgező?

Mit nem tudok kontrollálni?

Miért nem merek segítséget kérni?

Mit hiszek egészségesnek (normálisnak),  
ami nem az?

Mi taszít a szakadék szélére, a feladáshoz?

Melyik érzelmem zártam el?

Mitől menekülök?

Mit találok hibának magamban?

Milyen érzelmeimmel vagyok egyedül?

Mit nem tudok körbejárni?

Mi okoz fájdalmat?

Milyen berögződéseim vannak?



# Végezetül

Örülök, hogy időt szánsz magadra! Törődsz magaddal és elindultál ezen a nem könnyű, de kalandos úton, ahhoz hogy harmonikusabban teljenek a mindennapjaid!

## Írj!



Ha bármi kérdésed van, írj nekem!

Amennyiben szeretnéd megosztani velem a tapasztalataidat, akkor is írj!

[borbasemese@gmail.com](mailto:borbasemese@gmail.com)

[www.erzelemlkartyak.hu](http://www.erzelemlkartyak.hu)

facebook oldal:



facebook csoport:



*Köszönöm!*