

تحدي الوضوح مع نفسي

01 ما الأمور التي تهجينني في حياتي؟	02 ما شكل الحياة الذي أريده لنفسي بعد 5 سنوات؟	03 ما الأمور التي أحب القيام بها؟	04 ما الخطوات التي ينبغي علي اتخاذها حتى أحقق أهدافي؟	05 ما الأمور التي تزعجني؟	06 ما هي الجوانب التي يمكنني تحسينها في حياتي؟
07 ما أكثر 5 أمور أحبها بنفسي؟	08 ما الأمور التي تجعلني سعيداً؟	09 ما الأمور التي يخيفني القيام بها؟	10 ما هو اليوم المثالي بالنسبة لي؟	11 ما الأمور التي تستنزف طاقتي؟	12 ما الذي يجعلني فخوراً بنفسي؟
13 خمسة أمور أود تغييرها في شخصيتي	14 كيف يمكنني أن أشعر بالراحة بعد الانزعاج؟	15 ما الأمور التي تثير غضبي؟	16 كيف أحب أن أتعامل مع حالات غضبي؟	17 ما الأمور التي أعتبر نفسي محظوظاً بها؟	18 ما هي أكبر مشكلة في حياتي الآن؟
19 ماذا أحتاج في حياتي حتى أشعر بسعادة أكبر؟	20 ما هو الوقت الممتع بالنسبة لي؟	21 ما الأمر الذي سأندم على عدم فعله لو مت الليلة؟	22 لو كانت حياتي عبارة عن فيلم، هل كنت سأستمتع بمشاهدته؟	23 ما هي أهم أولوياتي في هذه المرحلة من حياتي؟	24 من هم الأشخاص الذين أسعد بصدقهم؟
25 ما هي نقاط قوتي؟	26 ما هي العادات اليومية التي أريد اكتسابها؟	27 ما هي القيم العليا بالنسبة لي في حياتي؟	28 ما هي وظيفة احلامي؟ ما المانع من حصولي عليها؟	29 ما نوعية الأصدقاء التي أفضّلها؟	30 ما الأمور التي تفلقني في هذه المرحلة من حياتي؟
31 كيف أحب أن يتذكروني الناس؟					