

KENDİMİ DUYUYOR MUYUM?

1. Şu anda hayatında en çok neye ihtiyacın var?
2. Bu ihtiyacı karşılayabilmek için atabileceğin ilk küçük adım ne olabilir?
3. Hangi durumlarda kendini geri plana atıyorsun?
4. “Şu an ben ne istiyorum?” sorusunu en son ne zaman kendine sordun?
5. Vücudun, sana ihtiyaçlarını nasıl hissettiriyor? (yorgunluk, huzursuzluk, rahatlama vb.)
6. Bir karar alırken başkalarının beklentilerini mi yoksa kendi isteklerini mi daha çok dikkate alıyorsun?
7. İç sesin sana en son ne söyledi? Ona kulak verdin mi?
8. Başkalarından onay beklemeden kendi fikrini savunduğun bir anı hatırlıyor musun? Nasıl hissettin?
9. Kendi kendine “Bunu istiyorum” dediğinde hangi duygular ortaya çıkıyor?
10. Sessiz kaldığında zihninde beliren ilk düşünce ne oluyor?