

# 25 вопросов для еженедельного самоанализа

**МИФ**

Лариса  
Парфентьева

[larisaparfenteva.ru](http://larisaparfenteva.ru)

# Я предлагаю вам создать хорошую традицию — разговор начистоту с одной классной личностью

Раз в неделю  
уединяйтесь  
с самим  
собой на

**20–  
60  
МИН**

Суть очень простая: раз в неделю вы на 20–60 минут уединяетесь с самым прекрасным человеком на свете — с самим собой — и стараетесь узнать друга получше.

Я подготовила 25 вопросов, чтобы вам «разговориться». Не исключено, что одни из них вывернут вас наизнанку, другие — опьянят успехом, третьи — пробудят потаенные страхи, а четвертые — раскопают истинную уверенность. Эта традиция точно лишит жизнь комфорта, но сделает ее честной.

1. Что вы делали на прошлой неделе, чтобы казаться «хорошим человеком»? Что думаете об этих ситуациях сейчас? Почему это было важно для вас? Вы бы поступили так снова?
2. Из-за каких ситуаций вы выходили из себя, раздражались или кричали? Если бы они повторились, как бы вы себя повели?
3. Сколько раз вам сказали «спасибо» за вашу работу, совет или действия?
4. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы следующая неделя была лучше предыдущей?
5. Какой совет вы получили на прошлой неделе? Как он вам помог? Вы не забыли поблагодарить его автора?
6. Какая была самая большая покупка на прошлой неделе? Сейчас вы рады, что сделали ее?
7. Что самое негативное произошло на прошлой неделе? Что вы теперь об этом думаете? Чему вас это научило?

8. О чем вы чаще всего разговаривали с родными, друзьями, коллегами? Насколько сильно вас волновали эти вопросы? Что бы вы хотели узнать у этих людей на самом деле?
9. Вспомните людей, с которыми виделись на прошлой неделе? Какие ощущения у вас были после встречи? С кем бы вы хотели увидеться на следующей?
10. В какие моменты вы были максимально продуктивны и счастливы? Что из этого можно повторить на следующей неделе?
11. Как часто вы высказывали свои мысли другому человеку? В какие моменты это было легко, а в какие труднее?
12. Продолжите фразу: «Я молодец, ведь на прошлой неделе я...»
13. Что нового вы узнали? Вспомните цитату, книгу, статью или видео, которое повлияло на вас.
14. Запишите пять вещей, на которые вы тратили время каждый день. Что из этого вы не хотите делать на следующей неделе?

15. Что нового и полезного вы сделали в своей работе? Вы гордитесь собой? Что вы можете сделать на следующей неделе?
16. Вспомните, что вы сделали, чтобы порадовать самого себя?
17. Что вам удавалось на прошлой неделе делать легко и естественно? Хотите ли повторить это в будущем?
18. Сколько времени вы проводили с людьми, которых любите? Как можно увеличить это время на следующей неделе?
19. Вспомните ситуацию, когда вам было страшно что-то совершить. Смогли ли вы побороть этот страх? Что вы думаете о нем теперь?
20. Запишите комплименты, которые вам говорили на прошлой неделе. Как вы на них реагировали?
21. Представьте, что вам не надо переживать за свою жизнь, вы зарабатываете больше, чем вам нужно. Пофантазируйте, чем вы занимаетесь, как выглядит ваш день, где вы живете, с кем общаетесь?

22. Подумайте, какими своими поступками и достижениями, которые вы совершили на прошлой неделе, вы гордитесь?
23. Как часто и по какой причине вы от души смеялись? Кто был рядом с вами и с кем бы хотели смеяться на следующей неделе?
24. Какие ситуации вас расстраивали на прошлой неделе? Что из них можно вынести?
25. Если бы нужно было оставить только одно воспоминание прошлой недели, какое бы это было воспоминание?

## **Вы можете ответить на все вопросы за один раз, а можете выбирать раз в неделю по пять случайных вопросов, чтобы сконцентрироваться только на них.**

И попробуйте разные форматы — пишите ответы в блокноте, записывайте себя на видео или изобретите собственный метод общения. Есть только одно правило — быть честным с самим собой.

Ответы на эти вопросы научат замечать свои победы, принимать комплименты, радоваться мелочам, проводить время с близкими и правильно реагировать на неудачи.

С каждой неделей вы перестанете воспринимать все, что с вами происходит, как нечто абстрактное и повысите собственную ценность в своих глазах.

А еще ответы помогут лучше узнать то, ради чего вы хотите просыпаться по утрам; то, что приносит искреннюю радость и ощущение счастья.

**МИФ**

Лариса  
Парфентьева

[larisaparfenteva.ru](http://larisaparfenteva.ru)