

Core Beliefs Workbook



Miliatsis Yiannis

Core Beliefs Workbook

Οι ερωτήσεις είναι ένα πολύ καλό εργαλείο το οποίο μας αναγκάζει να σκεφτούμε και να βρούμε απαντήσεις. Οι σωστές ερωτήσεις μας βοηθούν να εξετάσουμε τον εαυτό μας και πολλές φορές να προκαλέσουμε τις πεποιθήσεις μας για αυτά που 'ξέρουμε' ότι είναι αληθινά.

Δώσε τον χρόνο στον εαυτό σου και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου, αυτά που πιστεύεις και αυτά που θέλεις στην ζωή σου.

1. Με ποιον τρόπο μπορεί να ζω έξω από την ακεραιότητά μου και πως μπορεί να προδίδω τις αξίες μου;
2. Τι δεν έχω ολοκληρώσει αυτή την στιγμή που να χρειάζεται την προσοχή μου;
3. Ποιες βαθιές μου ανάγκες δεν εκπληρώνονται ακόμα;
4. Ποια μάχη δίνω αυτήν την στιγμή που μπορώ να επιλέξω να απεμπλακώ;
5. Ποια είναι η κληρονομιά που θα αφήσω στον κόσμο αφού φύγω;
6. Με ποιους τρόπους θα μπορούσα να ζήσω μια πιο ουσιαστική ζωή;
7. Με ποιους τρόπους συμπεριφέρομαι κάλπικα;
8. Ποιον ή τι ανέχομαι στην ζωή μου που δεν θα τον ή το ήθελα;
9. Πως κάνω επιλογές στην ζωή μου βασισμένες στο "πρέπει" αντί για το "θέλω"

Core Beliefs Workbook

10. Με ποιους τρόπους συμπεριφεριμέρομαι αντιδρώντας αντί επιδρώντας στα πράγματα;
11. Πως δεν δέχομαι κάποιον που αγαπώ όπως ακριβώς αυτός/ή είναι;
12. Πως υποβαθμίζω άλλους ανθρώπους για να νιώσω εγώ καλύτερα;
13. Υπάρχουν πτυχές της ζωής μου όπου δεν συγχωρώ; Που είναι;
14. Με ποιους τρόπους χειρίζομαι κάποιον για να γίνει αυτό που θέλω εγώ;
15. Ποια είναι τα μόνιμα αρνητικά μοτίβα σκέψης που έχω;
16. Με ποιους τρόπους επιτρέπω σε άλλους ανθρώπους να ξεπερνάνε τα όριά μου;
17. Ποιες αδυναμίες φοβάμαι να μοιραστώ με αυτούς που αγαπάω;
18. Πως είμαι πραγματικά παρόν με αυτούς που αγαπάω όταν είμαι μαζί τους;
19. Σε ποιες πτυχές της ζωής μου έχω μια νοοτροπία 'ανεπάρκειας';
20. Σε ποιες πτυχές της ζωής μου κάνω τα πράγματα πιο δύσκολα ή περίπλοκα από ότι χρειάζεται να είναι;

Core Beliefs Workbook

21. Είναι οι πεποιθήσεις μου για την ζωή, την θρησκεία μου, την οικογένειά μου, τα παιδιά μου, η απόλυτη αλήθεια;
22. Με ποιους τρόπους χρησιμοποιώ την δουλειά μου, την τηλεόραση, τον υπολογιστή ή κάτι άλλο για να αποφύγω να αντιμετωπίσω μια κατάσταση;
23. Πως αντικατοπτρίζει ο χώρος που ζω τον εσωτερικό μου χώρο;
24. Με ποιους τρόπους διακινδυνεύω την υγεία μου ή το σώμα μου;
25. Με τι είμαι παθιασμένος; Πως μπορώ να περνάω περισσότερο χρόνο με αυτό που είμαι παθιασμένος;
26. Σε ποιες πτυχές της ζωής μου θα πρέπει να θέσω στόχους;
27. Πως έκανα λάθος στην επικοινωνία μου ή δημιούργησα κάποια παρεξήγηση;
28. Πόσο χρόνο ξοδεύω για να ανησυχώ για πράγματα του παρελθόντος ή για αυτά που έρχονται στο μέλλον;
29. Σε ποια γεγονότα του παρελθόντος εστιάζω με αποτέλεσμα να μου είναι δυσκολότερο να ζήσω το παρόν όπως πρέπει;
30. Με ποιους τρόπους σκέφτομαι ότι μπορεί να 'μην είμαι αρκετός ή αρκετά καλός';

Core Beliefs Workbook

31. Ποιες είναι οι σχέσεις στην ζωή μου που χρειάζονται τον χρόνο μου, την φροντίδα μου και την προσοχή μου;
32. Σε ποιες πτυχές της ζωής μου περιμένω από κάποιον άλλον να αναλάβει την ευθύνη για μένα;
33. Με ποιους τρόπους επιτρέπω τον φόβο της αλλαγής να με κρατάει πίσω στην ζωή;
34. Σε ποια πράγματα σπαταλώ πολύ χρόνο ενώ δεν είναι μέσα στις προτεραιότητές μου;
35. Σε ποιες πτυχές της ζωής μου πρέπει να μάθω περισσότερα ή να αναπτύξω περισσότερο τα ταλέντα μου για να προχωρήσω μπροστά;
36. Αυτοί που είναι κοντά μου ποιες δυνάμεις μου μπορούν να αναφέρουν;
37. Αυτοί που είναι κοντά μου ποιες αδυναμίες μου μπορούν να αναφέρουν;
38. Με ποιους τρόπους δεν αναλαμβάνω τις ευθύνες μου για κάποιο πρόβλημα σε μία σχέση μου;
39. Πως η δουλειά μου αντανακλά τα ενδιαφέροντά μου, το πάθος μου, τις ικανότητές μου;
40. Σε ποιους τομείς της ζωής μου βάζω πάνω από τις σχέσεις και τις αξίες τα χρήματα και τα υλικά αγαθά;

Core Beliefs Workbook

41. Τι είναι αυτό που επιτρέπω να με αποσπά από μια πλήρη και γεμάτη ζωή;
42. Ποιο είναι το όραμά μου για τα επόμενα 5 χρόνια;
43. Πως βοηθάω τους άλλους ανθρώπους να είναι οι καλύτεροι που μπορούν να είναι;
44. Εάν πέθαινα αύριο, τι θα μετάνιωνα που δεν έκανα;
45. Με ποιον τρόπο ζω μια ζωή που κάποιος άλλος καθόρισε για εμένα;
46. Τι μου λέει η διαίσθησή μου ότι μπορεί να αγνωώ;
47. Τι είναι αυτό που με εκνευρίζει πολύ αλλά δεν θα έπρεπε;
48. Τι μου ρουφάει την ενέργεια και με ποιον τρόπο μπορώ να το αλλάξω;
49. Με ποιους τρόπους δεν λειτουργώ οικονομικά σωστά;
50. Σε ποια πτυχή της ζωής μου θέλω αποτελέσματα τόσο απελπισμένα που δεν απολαμβάνω την διαδρομή;