

自分を知る30の質問

- 1、好きな時間の過ごし方は？
- 2、嫌いな時間の過ごし方は？
- 3、どんな人が好き？
- 4、どんな人が嫌い？
- 5、人間関係で一番大切なことは何？
- 6、譲れない信念や価値観は？
- 7、今の人生で感謝していることは？
- 8、好きな言葉は？
- 9、なぜその言葉が好き？
- 10、やりたいことを3つあげるなら？
- 11、やりたくないことを3つあげるなら？
- 12、今の自分に点数をつけるとしたら？
- 13、なぜその点数？
- 14、欲しい能力は？
- 15、身につけたい新しい習慣は？
- 16、尊敬する人は誰？
- 17、なぜその人を尊敬している？
- 18、あなたの人生に課題があるとしたら？
- 19、その課題への対策は？
- 20、一番エネルギーが溢れている時間はいつ？
- 21、ひとに何て言われることが多い？
- 22、ひとから受け取りたい言葉は何？
- 23、心配していることは？
- 24、心配を減らすためにできることは？
- 25、人生で絶対に必要な3つのものは？
- 26、時間を忘れてやれることは何？
- 27、好きな本・漫画・映画は？
- 28、なぜそれらが好きなの？
- 29、今一番達成したい夢は？
- 30、29個の質問に回答してみて感じたことは？

Keiko

「自分を知る瞑想会」

2024年 弥生 おひつじ座新月
HILO (Hawaiian Moon phase)