



200 вопросов к себе:  
Глубокая практика  
самопознания, которая  
поможет найти ответы  
внутри

Алёна Воробьёва

Алёна Воробьёва

**200 вопросов к себе: Глубокая  
практика самопознания, которая  
поможет найти ответы внутри**

«Автор»

2026

## **Воробьева А.**

200 вопросов к себе: Глубокая практика самопознания, которая поможет найти ответы внутри / А. Воробьева — «Автор», 2026

Эта книга — не просто сборник вопросов. Это ваш личный проводник в мир самопознания. 200 глубоких, продуманных вопросов разделены на 10 тематических блоков: Детство и корни Самооценка и границы Эмоции и внутреннее состояние Отношения и окружение Дело, деньги и предназначение Страхи и внутренние блоки Мечты и будущее Тело и здоровье Ценности и философия жизни Практики и привычки Эта книга для вас, если вы: Чувствуете, что застряли и не знаете, куда двигаться дальше. Хотите лучше понять свои истинные желания и потребности. Ищете способ снизить тревожность и наладить контакт с собой. Готовы инвестировать время в свое внутреннее развитие. «Мы не можем изменить ветер, но можем настроить паруса». Эти 200 вопросов — ваш компас. Куда он укажет — решать вам.

© Воробьева А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| БЛОК 1. Детство и корни           | 6 |
| БЛОК 2. Самооценка и границы      | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# **Алёна Воробьёва**

## **200 вопросов к себе: Глубокая практика самопознания, которая поможет найти ответы внутри**

Мы часто ищем советы у блогеров, психологов и книг. Но самые точные ответы уже живут в нас. Просто мы перестали их слышать за шумом обязанностей, чужих ожиданий и бесконечной гонки. Каждый из 200 вопросов ниже — это ключ к двери, за которой скрыта ваша истинная потребность, страх, мечта или ресурс. Вопросы — это не тест. Это зеркало.

**Как работать с этим списком:**

1. Не пытайтесь прочитать всё за раз. Это марафон, а не спринт.
2. Открывайте по 3–5 вопросов в день. Записывайте ответы в заметки или бумажный дневник.
3. Отвечайте честно. Никто не увидит. Пишите первое, что приходит в голову.
4. Сохраните написанное. Возвращайтесь через месяц — ответы будут другими, и это нормально. Вы растете.

*Исследования доказали: экспрессивное письмо снижает уровень кортизола, улучшает сон и помогает переработать подавленные эмоции. Дайте себе эту практику.*

## **БЛОК 1. Детство и корни**

Наши первые сценарии пишутся до 7 лет. Чтобы переписать взрослые паттерны, нужно понять, откуда они взялись.

1. Какое воспоминание из детства греет тебя больше всего?
2. За что тебе чаще всего говорили «спасибо» дома?
3. Какое правило в семье ты нарушал чаще всего?
4. Кем ты мечтал стать в 7 лет и почему?
5. Какая фраза родителей звучала в твоей голове чаще всего?
6. Что ты чувствовал, когда оставался один в детстве?
7. Как в твоей семье проявляли любовь?
8. Какой момент детства ты бы хотел пережить заново?
9. За что тебе было стыдно в школе?
10. Кто из взрослых стал для тебя первым примером силы?
11. Что ты скрывал от родителей, чтобы не расстроить их?
12. Как ты справлялся с обидами в детстве?
13. Какая детская мечта так и осталась нереализованной?
14. Что ты усвоил о деньгах из родительских разговоров?
15. Как в твоей семье реагировали на ошибки?
16. Какой запах или звук мгновенно возвращает тебя в детство?
17. За что ты до сих пор держишь обиду на кого-то из прошлого?
18. Что бы ты сказал себе 10-летнему?
19. Какую роль ты играл в семье (герой, миротворец, козел отпущения)?
20. Что из детского опыта ты носишь как груз, а что как опору?

## **БЛОК 2. Самооценка и границы**

Границы — это не стены.

Это двери, которые вы сами решаете, кому открывать.

21. За что ты чаще всего себя ругаешь?
22. В каких ситуациях тебе сложнее всего сказать «нет»?
23. Что ты делаешь, когда чувствуешь, что тобой пользуются?
24. Чьё мнение для тебя важнее своего?
25. Как ты реагируешь на критику: защищаешься или соглашаешься?
26. За что ты чувствуешь вину без реальной причины?
27. Что ты скрываешь от других, боясь осуждения?
28. Как ты заботишься о себе, когда никто не видит?
29. В чём ты позволяешь себе быть «неидеальным»?
30. Что ты делаешь, чтобы доказать свою ценность?
31. Где твои границы уже давно нарушены, но ты молчишь?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.