

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

<https://litres.ru/73878076>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

БЛОК 1. Детство и корни	7
БЛОК 2. Самооценка и границы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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.