

DOMANDE PER RISOLVERE I PROBLEMI

- cosa ci sarebbe di male se fosse vero?
- che probabilità ho che questo accada?
- che cos'altro potrebbe voler dire?
- come potrei sfruttare questo problema?
- cosa c'è di buono in questo problema? come posso utilizzarlo?
- che cosa non è ancora perfetto?
- che cosa sono disposto/a a fare perché la situazione sia come la voglio?
- che cosa sono disposto/a a non fare più per renderla come la voglio?
- come posso rendere piacevole il processo per farla diventare come la voglio?
- cosa potrei fare? come potrei affrontare la situazione? se ci fosse un amico/a al mio posto cosa gli consiglierei?

DOMANDE DEL MATTINO

La nostra esperienza si basa su quello su cui ci concentriamo

domande di qualità fanno una vita di qualità

se avete difficoltà a trovare risposte, aggiungete semplicemente la parola "potrebbe". per esempio: "che cosa potrebbe rendermi più felice a proposito della mia vita oggi?"

1 - come potrei sfruttare questa giornata?

2 - che cosa nella mia vita oggi mi fa più felice?

che cosa dire di ciò che mi rende felice? come mai mi rende felice? come mi fa sentire?

3 - che cosa nella mia vita mi rende euforico oggi?

che cosa dire di ciò che mi rende euforico? che c'è di bello in ciò che mi rende euforico? come mai mi rende euforico? come mi fa sentire?

4 - che cosa nella mia vita mi rende fiero oggi?

cosa dire di ciò che mi rende fiero? come mai mi rende fiero? come mi fa sentire?

5 - che cosa nella mia vita mi rende grato oggi?

che cosa dire di ciò che mi rende grato? come mi fa sentire?

6 - in che cosa sono impegnato nella mia vita oggi?

che cosa dire di ciò in cui sono impegnato? come mi fa sentire?

7 - chi amo? chi mi ama?

che cosa dire di ciò che mi rende affettuoso? come mi fa sentire?

DOMANDE DELLA SERA

- che cosa ho dato oggi agli altri? in che cosa sono stato un donatore oggi?

- che cosa ho imparato oggi?

- in che misura oggi ho contribuito ad aumentare la qualità della mia vita o in che modo posso usare la giornata trascorsa come un investimento per il futuro?

DOMANDE DEL DESTINO

che scopo ha veramente la mia vita? in che cosa sono veramente impegnato? perché mi trovo qui? chi sono?

C'è un punto giunti al quale occorre smettere di farsi domande, se continuate finirete per sentirvi incerti; ad un certo punto occorre smettere di valutare e cominciare invece ad agire iniziando a cambiare la qualità della vostra vita.