

Korter bij jezelf komen – stel jezelf vraagjes

1. Hoe voel ik me vandaag?
2. Wat heb ik op dit moment nodig?
3. Waar heeft mijn lichaam behoefte aan?
4. Welke behoefte heb ik op emotioneel vlak?
5. Wat neemt op dit moment veel ruimte in in mijn gedachten?
6. Voel ik mij lichamelijk en geestelijk veilig?
7. Wanneer ervaar ik echt plezier?
8. Hoe kan ik op dit moment wat vriendelijker zijn voor mezelf?
9. Welke kleine actie kan ik vandaag doen om deze dag (nog) beter te maken?
10. Wat is er de afgelopen week allemaal goed gegaan?
11. Waar ben ik vandaag trots op?
12. Wat geeft mij zelfvertrouwen?
13. Ben ik volledig mezelf geweest de afgelopen week?
14. Hoe kan ik wat liever zijn voor mezelf?
15. Wat heb ik de laatste tijd voor mezelf gedaan?
16. Hoe kan ik mijn grenzen nog iets beter bewaken?
17. Waar houd ik aan vast wat mij niet langer meer dient?
18. Met wie vergelijk ik mezelf de laatste tijd en is dat realistisch?
19. Dragen mijn acties bij aan het leven dat ik graag wil leiden?
20. Wat kost mij veel energie de laatste tijd?
21. Wanneer voelde ik mij ongezien of ongehoord?
22. Wat roept de laatste tijd vaak angst op?
23. Is er een gedachte die ik vaak wegdruk?
24. Is er iets gebeurt wat mij nu een vervelend gevoel geeft?
25. Wat staat mij in de weg staat om gelukkig te zijn en kan ik loslaten?
26. Wat wil ik mezelf graag vergeven?

(Bron: <https://www.bedrock.nl/26-vragen-jezelf-beter-leren-kennen/>)