

# Zestaw **KLUCZOWYCH PYTAŃ** o stan Twojego wnętrza

---

Przed Tobą zestaw **KLUCZOWYCH PYTAŃ** z 10 obszarów tematycznych. Pytania te mają na celu **OTWORZYĆ CIĘ** na świat Twojego wnętrza, tak abyś mogła zyskać **WIĘCEJ PRZESTRZENI DLA SIEBIE**. Odpowiadając na nie, bądź ze sobą szczerą. W ten sposób zdiagnozujesz, w jakich obszarach dbasz o siebie najbardziej, a nad czym warto jeszcze popracować.

Nie wszystkie obszary, o których tutaj przeczytasz muszą być dla Ciebie ważne. **Prawdopodobnie znajdziesz jednak kilka takich pytań, które szczególnie dadzą Ci do myślenia.** Potraktuj je jako ważne sygnały. Poprzyglądaj się im bliżej. Możliwe, że to te aspekty, nad którymi warto więcej popracować, byś odnalazła w życiu więcej swobody, radości i szczęścia oraz poczucie spełnienia.

PDF możesz wydrukować, lub zaznaczyć ważne dla Ciebie pytania, klikając w kwadraciki po lewej stronie. Nie zapomnij potem zapisać zmian w pliku.

Życzę Ci owocnej wędrówki przez Pomieszczenia :).

Monika

## **1. Przedpokój**

### **Potrzebujesz przestrzeni na łagodne przejścia**

- Czy potrafisz się zatrzymać w codziennym pędzie?
- Czy dajesz sobie czas na spokojną refleksję?
- Czy praktykujesz uważność?
- Czy dajesz sobie czas na przystosowanie się do nowych sytuacji?
- Czy masz do siebie cierpliwość?
- Czy dajesz sobie prawo do tego, żeby nie wszystko od razu wiedzieć?
- Czy akceptujesz swoje tempo wzrostu i swój indywidualny rytm przemian?

# Zestaw **KLUCZOWYCH PYTAŃ** o stan Twojego wnętrza

---

## **2. Salon**

### **Potrzebujesz przestrzeni na budowanie relacji**

- Czy pielęgnujesz relację z mężem, przyjaciółmi, znajomymi?
- Czy budujesz z ludźmi głębsze relacje?
- Czy jasno komunikujesz bliskim swoje potrzeby?
- Czy potrafisz słuchać innych z uwagą i empatią?
- Czy potrafisz być ze swoimi bliskimi szczerą?
- Czy potrafisz prosić o pomoc, gdy tego potrzebujesz?
- Czy nie skąpisz bliskim swojej życiowej mądrości i bogactwa przemyśleń?
- Czy akceptujesz kryzysy w swoich relacjach?
- Czy wymagasz od innych szacunku dla siebie?
- Czy potrafisz stawiać ludziom granice?

## **3. Pokój dziecięcy**

### **Potrzebujesz przestrzeni na troskę o siebie**

- Czy jesteś dla siebie opiekuńcza, czuła i łagodna?
- Czy kochasz siebie bezwarunkowo?
- Czy słuchasz głosu swoich uczuć, także tych trudnych (np. złości, wstydu, lęku)?
- Czy potrafisz odróżnić swoje zachcianki od prawdziwych potrzeb?
- Czy troszczysz się o kontakt ze swoim „wewnętrznym dzieckiem”?
- Czy w Twoim życiu jest miejsce na wrażliwość, spontaniczność, zachwyty?
- Czy potrafisz się dobrze bawić i znajdujesz czas na rozrywkę?
- Czy pielęgnujesz świat swojej wyobraźni?

# Zestaw **KLUCZOWYCH PYTAŃ** o stan Twojego wnętrza

---

## **4. Kuchnia**

### **Potrzebujesz przestrzeni, by smakować życie**

- Czy jesz przynajmniej 5 zdrowych posiłków dziennie?
- Czy pijesz odpowiednią ilość płynów?
- Czy delektujesz się smakiem potraw i napojów?
- Czy bierzesz na poważnie swoje wewnętrzne głody i pragnienia?
- Czy dbasz o to, by pobudzać swój apetyt na życie?
- Czy tworzysz swoje własne przepisy na szczęście, sukces i zadowolenie?
- Czy pozwalasz sobie w życiu na smakowanie nowych rzeczy?
- Czy potrafisz eksperymentować?
- Czy dajesz sobie prawo, by uczyć się na błędach?

## **5. Spizarnia**

### **Potrzebujesz przestrzeni, by gromadzić inspiracje**

- Czy posiadasz zbiór krzepiących cytatów/książek/nagrań/kontaktów ?
- Czy wiesz, co pomaga Ci przetrwać chwile kryzysu?
- Czy pozwalasz się innym zainspirować?
- Czy podążasz za głosem swoich fascynacji?
- Czy masz swoich mentorów (mogą być wirtualni/książkowi)?
- Czy wracasz do przełomowych książek i filmów?
- Czy masz ulubione piosenki, które podnoszą Cię na duchu?
- Czy dzielisz się swoimi inspiracjami z innymi?

# Zestaw KLUCZOWYCH PYTAŃ o stan Twojego wnętrza

---

## 6. Sypialnia

### Potrzebujesz przestrzeni na intymność

- Czy śpisz tyle, ile potrzebuje Twój organizm (np. około 8h)?
- Czy praktykujesz od czasu do czasu drzemkę i wylegiwanie się?
- Czy regularnie odpoczywasz i regenerujesz swoje siły?
- Czy dbasz o swoje poranne lub/i wieczorne rytuały?
- Czy troszczysz się o sferę seksualną?
- Czy w Twoim życiu jest miejsce na namiętność?
- Czy budzisz się z chęcią do życia?
- Czy zasypiasz spokojnie w poczuciu dobrze przeżytego dnia?

## 7. Łazienka

### Potrzebujesz przestrzeni, by dbać o swoje ciało

- Czy dbasz o swoją skórę, włosy, paznokcie i zęby?
- Czy spełniasz swoje standardy kobiecości pod względem wyglądu i ubioru?
- Czy lubisz swoje odbicie w lustrze?
- Czy dajesz swojemu ciału wytchnienie, gdy tego potrzebuje?
- Czy dbasz o swoje zdrowie i robisz badania profilaktyczne?
- Czy uprawiasz jakiś sport i zapewniasz sobie odpowiednią ilość ruchu?
- Czy dbasz o higienę myśli i higienę relacji?

# Zestaw **KLUCZOWYCH PYTAŃ** o stan Twojego wnętrza

---

## **8. Biblioteka**

### **Potrzebujesz przestrzeni, aby czytać**

- Czy dajesz sobie choć trochę czasu na to, żeby czytać?
- Czy szukasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania?
- Czy pogłębiasz swoją wiedzę i rozwijasz swoje pasje i zainteresowania?
- Czy przeczytane mądrości starasz się wprowadzić w życie?
- Czy dajesz sobie prawo do tego, by ciągle się uczyć?
- Czy jesteś ciekawa świata i ludzi?

## **9. Pracownia**

### **Potrzebujesz przestrzeni, aby tworzyć**

- Czy masz kontakt ze swoją potrzebą tworzenia?
- Czy troszczysz się o swojego wewnętrznego artystę?
- Czy rozwijasz swoją kreatywność?
- Czy jesteś proaktywna?
- Czy potrafisz brać życie w swoje ręce i kształtować je po swojemu?
- Czy podejmujesz wysiłek pracy nad wnętrzem?
- Czy starasz się twórczo podchodzić do rozwiązywania problemów?
- Czy sięgasz do ćwiczeń rozwojowych i zapisujesz je na papierze?
- Czy zapisujesz swoje cele, marzenia, misję, sukcesy itp.?

# Zestaw KLUCZOWYCH PYTAŃ o stan Twojego wnętrza

---

## 10. Strych

### Potrzebujesz przestrzeni, aby odkrywać swoje bogactwo

- Czy troszczysz się o przekazywanie i/ albo tworzenie rodzinnych tradycji?
- Czy zbierasz drogie Twojemu sercu pamiątki?
- Czy jesteś pogodzona ze swoją przeszłością?
- Czy pracujesz nad tym, aby uzdrowić bolesne wspomnienia z dzieciństwa?
- Czy wiesz, jak czerpać siłę ze swoich zranień, porażek i kryzysów?
- Czy wykorzystujesz bogactwo swoich mocnych stron i talentów?
- Czy dbasz o swoją duchowość?

Gratuluję! To już koniec przechadzki po Pomieszczeniach DoM-u Dobrego Miejsca :). Jestem bardzo ciekawa Twoich odczuć i obserwacji. Jeśli chcesz możesz mi o nich napisać na adres: [monika@domdobremiejsce.pl](mailto:monika@domdobremiejsce.pl)

Chętnie podsunę Ci jakiś pomysł na to, jak możesz popracować nad obszarem, o który chciałabyś teraz najbardziej zadbać.

Zapraszam Cię też do **Grupy Warsztatowej na FB Dom Dobre Miejsce**, gdzie pracujemy nad wnętrzem w oparciu o metaforę Domowych Pomieszczeń: [www.facebook.com/groups/domdobremiejsce/](https://www.facebook.com/groups/domdobremiejsce/)

Jeśli masz jeszcze wolne 2 minutki, zachęcam Cię do wypełnienia anonimowej ankiety, która pomoże mi udoskonalać mój projekt rozwojowy, tak aby służył Tobie i innym mamom jeszcze lepiej: <https://monikawieczerek.typeform.com/to/E7W3a4>

Z całego serca dziękuję,

Monika