

# 100 frågor

## för din självutveckling!

1. Vad försöker universum säga mig?
2. Hur kan jag uttrycka min kärlek mer till andra? Hur kan jag bättra mitt sätt jag gör det på?
3. Hur kan jag uttrycka kärlek till mig själv bättre/mer?
4. Tar jag mig tid för mig själv tillräckligt?
5. Vad tycker jag bäst om med mig själv?
6. Vart vill jag resa?
7. Vart skulle jag vilja bo om jag kunde bo vart som helst i världen?
8. Vad ville jag bli när jag blev stor (när jag var liten)?
9. Vad är mitt drömjobb idag?
10. Är mitt jobb stressigt? Varför?
11. Vad tycker jag är mest tillfredsställande med mitt jobb idag?
12. Tycker jag om hur jag har blivit?
13. Vilket är mitt favoritciat?
14. Vem ser jag upp till?
15. Vilka råd som jag har fått tycker jag gett mig mest?
16. Vad får mig att slappna av?
17. Vad är meningen med livet? Vad är mitt syfte?
18. Vad är jag rädd för? Hur ska jag jobba med mig själv för att överkomma dessa rädslor?
19. Vad är det bästa med livet just nu?
20. Vad är min passion?
21. Vad från min barndom påverkar mig fortfarande?
22. Vad för musik tycker jag om?
23. Vad gör mig alltid glad?
24. Vad har jag för favorithobbies?
25. Känns det som något saknas i mitt liv?
26. Vad tror jag att jag behöver jobba med hos mig själv?
27. Vad betyder min familj för mig?
28. Vad känner jag mig osäker över hos mig själv? Hur kan jag jobba med det?
29. Hur ser en "perfekt dag" ut för mig?
30. Vilken är min största prestation?
31. Vilka dolda talanger har jag?
32. Har jag gjort något intressant idag?
33. Vad har stört mig de senaste dagarna?
34. Blir jag lätt orolig?
35. Vem kan jag gå till om jag vill få råd?
36. Finns det något jag vill lära mig mer om?

37. Är jag konstig?
38. Är jag självständig eller beroende av andra?
39. Är jag tålmodig? Hur kan jag bli mer tålmodig?
40. Vem är jag tacksam för? Vad är jag tacksam för?
41. Vilka är mina styrkor? Vilka är mina svagheter?
42. Är jag snygg? Om jag inte tycker det hur jag ändra mitt sätt att se på mig själv?
43. Vad tror jag är sant om livet?
44. Vad kan jag göra idag för att mitt liv ska bli som jag önskar längre fram?
45. På vilket sätt skadar jag mig själv?
46. Hur kan jag bli en bättre lyssnare?
47. Finns det något jag kan göra för att komma ut ur min bekvämlighetszon och uppleva nytt?
48. Är jag lycklig? Vad gör mig lycklig?
49. Vad gör jag för att inspirera andra?
50. Vad gör jag för att hjälpa andra?
51. Har jag något inom mig som jag behöver släppa?
52. Hur kan jag vara mer självmedveten?
53. Hur kan jag vara mer kreativ i mitt liv?
54. När var det senast jag fick en ny vän?
55. Finns det personer i mitt liv som påverkar mig negativt? Vad ska jag göra åt det?
56. Anser jag att världen är vacker? På vilket sätt? Vad kan jag göra för att se mer av det vackra?
57. Behöver jag hjälp?
58. Hur kan jag älska mig själv mer?
59. Är jag tillräckligt i nuet? Oroar jag mig för mycket för framtiden eller det som har varit?
60. Bygger jag upp för höga och många murar?
61. Vilka värderingar är viktigast för mig?
62. Hur andlig är jag?
63. Vilket råd skulle jag gett mig själv för 5, 10 år sedan?
64. Hur kan jag skapa mer tid för det viktiga i mitt liv?
65. Finns det något jag skulle vilja utföra? Vad stoppar mig?
66. Väntar jag på något i livet?
67. Vad prioriterar jag mest i livet just nu?
68. Tar jag hand om min kropp tillräckligt? Vad kan jag göra för att bli bättre på det?
69. Bryr jag mig för mycket om hur jag ser ut?
70. Vilken person vore jag i en värld utan dömande?
71. Är jag dömande mot andra?
72. Är jag perfektionist? På vilket sätt skapar perfektionism problem i mitt liv?
73. Hur kan jag minska på den negativa energi som jag lämnar ifrån mig?
74. Vilka värderingar söker jag efter hos en vän?
75. Vilka nya goda vanor vill jag lägga till i mitt liv?

76. Hur är min perfekta partner?
77. Läser jag tillräckligt? Vilken bok känner jag för att läsa just nu?
78. Lär jag mig av mina misstag? Vilka misstag har jag gjort tidigare som jag lärt mig mycket av?
79. Finns det något jag döljer från mig själv och från andra?
80. Vad skulle jag vilja ändra på i världen?
81. Finns det något jag undviker?
82. Känner jag mig fri? Vad hindrar mig från att vara fri?
83. Hur kan jag göra idag bättre än igår?
84. Vad gör mig arg? Orolig? Ledsen? Stressad?
85. Känner jag mig bekväm?
86. Bryr jag mig tillräckligt om andra? Hur kan jag bli mer empatisk?
87. Hur kan jag förbättra hur jag spenderar pengar?
88. Var vill jag vara om 5, 10 år?
89. Vad får mig att känna mig levande?
90. Hur skulle jag kunna förenkla mitt liv?
91. När grät jag senast? Gråter jag för lite eller för mycket?
92. Gömmer jag något från världen som världen skulle ha nytta av?
93. Vad är framgång för mig?
94. Är jag en snäll person? Hur kan jag vara snällare?
95. Brukar jag bli avundsjuk?
96. Jämför jag mig för mycket med andra?
97. Har jag negativa eller positiva tankar om mig själv under en dag?
98. Vad känner jag mig exalterad inför?
99. Vad gör jag för att motivera mig själv?
100. Är jag mig själv?