

٧٧ سؤالاً وجهها لنفسك!

وجه لنفسك هذه الأسئلة. فهي تحفز النفس والعقل على النشاط الجديد. وتلقي فيها الروح العالية. وتمكنها من دخول مشاريع جديدة ذات آفاق مرتفعة، تؤدي إلى تطور الفرد الفعلي والسريع.

كيف أؤثر على الآخرين ؟

كيف أصل إلى قلوب الناس وأقنعهم ؟

كيف أتعامل مع أبنائي الصغار أو من هم في سن المراهقة ؟

كيف أتغلب على التسويف والحياة تمضى وغيري يتقدم ؟

كيف أتعامل مع التردد في اتخاذ القرارات المهمة في حياتي ؟

كيف آخذ قراري الذي مضى عليه ٣ سنوات من التردد ؟

كيف أتخلص من الخوف ؟

كيف أكسب الثقة بالنفس وأتحدث أمام الناس دون خوف ؟ كيف

أكون جريئاً ؟

كيف أسيطر على أعصابي ؟

كيف أتعرف على نفسي الغامضة وأسرارها الخفية ؟

كيف أطور إمكانياتي وقدراتي الذاتية ؟

كيف أغير زوجي (زوجتي) أبنائي ؟

لماذا أشعر بضعف وعدم الثقة وتششت الأفكار أمام الآخرين ؟

لماذا لا أستطيع أن أسيطر على تداعيات الأفكار في ذهني عندما أكون

مهموماً ؟

لماذا هذا الحديث النفسي المتواصل مع النفس ؟ لماذا الكآبة مستمرة في

حياتي ؟ إلى متى ؟

كيف أسيطر على توتري الشخصي ؟

- كيف أبني إرادة قوية ؟
- هل بالإمكان أن أتخلص من القلق والخوف من المستقبل ؟
- هل أستطيع إكمال دراستي بنجاح ؟
- هل أستطيع أن أعالج نفسي بنفسي ؟
- لماذا تتأثر أعصابي عندما أرى أناساً لا أطيعهم ؟
- كيف أدير عقلي بطريقة سليمة ؟
- لماذا أشعر أحياناً وفي أوقات كثيرة بعدم السعادة في حياتي، ما هي الوسيلة التي تجعلني أكثر سعادة ؟
- كيف أستطيع أن أقنع مسؤولي في العمل بأنني أستحق الترقية ؟
- كيف أفسر سلوكيات الغير ؟
- كيف أفهم نفسي وأحدد ما يريدُه عقلي اللاواعي ؟
- كيف أنام بعمق وراحة نفسية ؟
- كيف أزيد من ساعات إنتاجيتي ؟
- كيف أقلل من الكلام وأزيد من العمل ؟
- كيف أصل إلى درجة الاسترخاء والتفكير الإيجابي الحيوي ؟
- كيف تكون شخصيتي قوية ؟
- كيف أتخلص من الإحباطات اليومية التي حطمت حياتي وحياة الآخرين ؟
- كيف أستطيع ترك العادات السلبية ؟
- كيف أستطيع تحقيق طموحاتي ؟
- كيف أتغلب على المعوقات التي تمنعني من تحقيق أهدافي ؟
- كيف أستطيع تغيير السلبية في الناس الذين حولي ؟
- كيف أحلل الشخصية التي أمامي - كيف أقنع وأسيطر على أعصابي ؟
- كيف أستطيع أن أتمكن من السيطرة على عصبيتي وعلى جماح غضبي في العمل والبيت ؟

كيف أستطيع أن أزرع الثقة في أبنائي ؟
كيف أستطيع أن أغير ثورة زوجتي / زوجي ؟
كيف أدير ذاتي ؟

لماذا لدي أحلام وطموحات كثيرة وكيف أستطيع البدء فيها ؟
كيف استغل قدراتي وإمكانياتي ؟
ما هو العقل الباطن وكيف أتعامل معه ؟
كيف أستفيد من حياتي وإمكانياتي بقوتي الشخصية ؟
كيف يفهمونني ؟ كيف أتخلص من الصراع النفسي معهم ؟
كيف استيقظ في الليل وأفكر بالهموم والمشاكل، هل هناك حل لأنام
نوماً عميقاً مريحاً ؟
كيف أخرج من الصراع النفسي حول ما أريد التركيز عليه في عمري
وحياتي القصيرة ؟

كيف أحفظ بسرعة ؟ هل ذاكرتي فعلاً ضعيفة ؟
كيف أكتشف ذاتي، فأنا أحس أنني موهوب، ولكن كيف ؟
كيف أقنع ابنتي / ابني المراهق ؟ لماذا هذا الصراع اليومي معهم ؟
كيف أتمكن من الحديث بطلاقة في الاجتماعات ؟
كيف أنجز الكثير في الزمن القليل ومع ضغوط العمل اليومية ؟
كيف أتخلص من (الكسل - ضعف الشخصية - كثرة الندم - الغضب
- كثرة التفكير) ؟

كيف أضع حداً للآلام القولون ؟
كيف أساعد الآخرين وأحل المشاكل ؟
كيف أكتسب مهارة التأثير على الآخرين (الهادئ - الخائف - العصبي)

هل أستطيع فعلاً أن أبداع في حل أزماتي وأديرها بسهولة ؟
هل يمكن أن أكون مبدعاً ؟
كيف أستفيد من طاقاتي وقدراتي غير المشغلة ؟
كيف أنتج وأنا أملك مهارات كثيرة في الحياة ؟
كيف أغير معتقداً يعطيني الضعف ؟
كيف أكون مرحاً في حياتي ؟
كيف أقرأ أفكار الغير ؟
كيف أتعامل مع الأشخاص السيئين ومواجهاتهم بدون حرج ؟
كيف أسيطر على الارتباك الذي يأتيني في مواقف معينة ؟
كيف أنزع روح الفشل من نفسي ومن الآخرين ؟
كيف أتخلص من الذكريات المؤلمة القديمة ؟
كيف أنجح في اتصالي بأعز الناس عندي ، كيف أقنعه / أقنعها بدون

توتر

أعصاب ؟

كيف أحافظ على حياتي الزوجية بدون مشاكل كثيرة وهموم ونكد ؟
كيف أخلص زوجي من عادة سيئة ؟
كيف أكسب عادات ومهارات تعطيني القوة والطاقة في حياتي ؟
كيف أحول نفسي من إنسان عديم الفائدة إلى إنسان كبير له مستقبل
كبير ويفكر بالنجاح ؟
كيف أقنع الآخرين بوجهة نظري ؟
كيف أتخلص من التسرع - مالي خلق - الإلحاح غير الجيد (الحنة) -
الكسل) ؟

كيف أعيش حياتي بمنظور جديد يعكس شخصيتي التي أود أن
اكتشفها من جديد بمهارات جديدة متنوعة ومشوقة ؟