

FRÅGOR FÖR INTROSPEKTION

- Vilka värderingar och trosföreställningar, tror du, att du ärvt från dina föräldrar?
- Är det någon eller några av dessa övertygelser som du fortfarande styrs av?
- Finns det något ouppklarat mellan dig och din familj? Om det är så, vad hindrar dig från att reda ut situationen?
- Skriv ner allt positivt du fått från din familj.
- Om du nu har skaffat en egen familj, finns det något av det som är ouppklarat eller det som är positivt som du har fört över till din egen familj?
- Finns det något du skulle vilja ändra på i din egen familj? Om det är så, vad hindrar dig från att göra dessa förändringar?
- Beskriv de familjedrag hos dig själv som du skulle vilja stärka och utveckla.
- Vad är kreativitet för Dig?
- Uppfattar du dig själv som en kreativ person?
- Förverkligar du dina kreativa idéer? Om inte, vad hindrar dig?
- Upplever du att pengar styr ditt liv? Hur och på vilket sätt?
- Kompromissar du på ett sätt som kränker ditt inre för att uppnå ekonomisk trygghet?
- Hur ofta styr rädslan och osäkerheten för att inte överleva dina beslut och handlingar?
- Känner du dig tillräckligt stark för att kunna bemästra din oro och osäkerhet för ekonomin och din fysiska överlevnad? Om inte, vad behöver du göra för att kunna uppleva den styrkan inom dig?
- Vilka mål har du som du ännu inte har försökt uppnå? Vad hindrar dig från att börja arbeta för att uppnå dem?
- Tycker Du om dig själv? Om inte, vad är det du inte tycker om och varför?
- Anstränger du dig aktivt för att förändra det du inte tycker om hos dig själv?
- Upplever du dig själv som ärlig eller förvanskar du ibland sanningen? I så fall, varför?
- Uppfattar du dig själv som stark eller svag?
- Är du rädd för att stå på egna ben?
- Har du någonsin stannat kvar i en relation till en människa du egentligen inte älskade på grund av rädslan att vara ensam?
- Respekterar du dig själv? Kan du bestämma dig för att förändra din livsstil och sedan hålla fast vid ditt beslut?
- Hur känner du inför ordet ansvar? Är du rädd för ansvar eller känner du dig ansvarig för allt och alla?
- Önskar du ständigt att ditt liv skulle vara annorlunda? Gör du, i så fall, något för att förändra situationen eller har du resignerat och fogar dig i ditt öde?
- Vilka känslomässiga minnen känner du fortfarande att du behöver läka?
- Utnyttjar du någonsin känslomässiga trauman för att kontrollera människor eller situationer? Beskriv dem, i så fall.
- Har du låtit dig kontrolleras av en annan persons känslomässiga trauman? Hur kan du lära dig att känna igen detta, om det händer igen? Vad kan du göra för att förhindra att du kontrolleras på det viset igen?
- Bär du på någon rädsla inför utsikten att faktiskt bli helt känslomässigt frisk?

- Förknippar du känslomässig hälsa med att inte längre behöva nära relationer?
- Hur ser du på förlåtelse?
- Vad anser du vara en sund nära relation? Är du beredd att sluta utnyttja gamla trauman och öppna dig helt och fullt för en sådan relation? Vad skulle det, i så fall, innebära för Dig?
- Vilka är de människor i ditt liv som du känner har kontroll över din vilja, och varför?
- Försöker du kontrollera andra? Om ja, vilka är de och varför känner du behov av att kontrollera dem?
- I vilka situationer mister du kontrollen över din egen vilja?
- Kompromissar du med dig själv i situationer där du vet att du behöver förändras och skjuter förändringen på framtiden? Om så är fallet, identifiera dessa situationer och dina skäl till att inte vilja agera.
- Kan du känna när du får inre vägledning om hur du ska agera?
- Har du förmågan att lita på denna högre ledning, trots att du inte får några garantier om resultat?
- Vad skrämmer dig mest när det gäller att följa den gudomliga vägledningen du får?
- Brukar du be om högre vägledning när det gäller specifika planer eller har du tillit och tro till att säga: ”Ske Din vilja, inte min”?
- Vilka övertygelser har du som får dig att tolka andra människors handlingar på ett negativt sätt?
- Vilka negativa beteendemönster dyker ständigt upp i dina relationer?
- Har du några attityder som du känner berövar dig kraft? Vilka, i så fall?
- Vilka övertygelser håller du fast vid trots att du vet att de inte är sanna?
- Vilka övertygelser och attityder skulle du vilja förändra hos dig själv? Är du villig att bestämma dig för att göra dessa förändringar?
- Känner du dig rädd för de förändringar som kan komma att inträffa om du bestämmer dig för att leva ett mer medvetet liv?
- Vilka frågor har du försökt få svar på under meditation eller bön?
- Vilka svar på dessa frågor är du mest rädd för?
- Köpslår du med Gud (Din Personliga Högre Kraft)?
- Klagar du inför Gud oftare än du uttrycker din tacksamhet?
- Brukar du be om bestämda saker istället för att uttrycka din uppskattning i bönen?
- Väntar du dig att Gud ska ge dig en förklaring till dina smärtsamma upplevelser? Om så är fallet, skriv ner dessa upplevelser.
- Hur skulle ditt liv förändras om Gud skulle ge dig ett svar på dina frågor?
- Har du börjat med meditation men slutat? Varför, i så fall?
- Är du rädd för att komma närmare det gudomliga på grund av de förändringar detta kan föra med sig i ditt liv?

EGNA ANTECKNINGAR:

