

100 pytań, które odmieni Twoje życie

Pytania powstały jako odpowiedź do programów pisanych przez uczestników podobnych przedsięwzięć, które pomagają w organizacji życia. Takimi „programami” są na przykład „Lifebook” firmy MindValley, czy „Self-authoring program” Jordana B. Petersona.

Pytania ułożone są według klucza. Mogą być do siebie podobne, albo wydawać się wręcz absurdalne. To ważne, aby na nie wszystkie odpowiedzieć. Przeciętna odpowiedź powinna wynosić od 1500 do 3000 znaków i zaleca się, aby odpowiadać na nie pisząc w edytorze tekstu na komputerze. Program ma na celu takie „zaprogramowanie umysłu”, aby każdy, kto bierze w nim udział odczuł różnicę w swoim życiu, a rzekoma niedorzeczność niektórych pytań, albo też ich skomplikowanie mają pobudzić rejony umysłu na przykład eliminujące lęki, opory, czy przyzwyczajenia do stygmatyzowania siebie i wpisywania siebie w role społeczne. Po części takie pozbawianie siebie szerszych perspektyw.

Program najlepszy jest dla osób pragnących pozytywnych zmian. Pytania są czasem wymagające, a czasem wręcz „korci” odpowiedzieć na nie „tak”, „nie”, lub „nie wiem”. Takich pytań proszę nie udzielać i proszę spróbować rozwinąć temat. Aby tekst nie był zbyt rozwlekły zdecydowałem się napisać go tak, jakby był zaadresowany tylko dla mężczyzn. W przypadku kobiet – proszę pozamieniać słowa i odpowiadać na te same pytania tak, jakby były adresowane do kobiety. Program ten bowiem jest w równym stopniu adresowany do mężczyzn, jak i do kobiet. Życzę systematyczności i wyniesienia jak najwięcej z pracy nad tym programem. Pamiętaj – Twoje życie leży w Twoich rękach..

1. Kim jesteś w swoich najśmielszych marzeniach?
2. Co jest Twoim największym problemem, a co największym osiągnięciem?
3. Jak powinieneś odreagować swoje emocje?
4. Jeśli całkowicie byś zniknął, to gdzie byś był?
5. Kiedy byłeś najszcześniejszy, a kiedy byłeś najmniej szczęśliwy?
6. Kiedy będziesz najszcześniejszy, a kiedy będziesz najmniej szczęśliwy?
7. Dlaczego czujesz to, co czujesz?
8. Kto najbardziej pomógł Ci w Twoim życiu i w czym?
9. Co najbardziej sprawia Ci radość?
10. Czym najbardziej się cieszyłeś jako dziecko?
11. Co jest Twoim największym osiągnięciem?
12. W jakich okolicznościach czujesz się najbardziej bezpieczny?
13. Załóżmy, że Twoja wyobraźnia bombardowana jest emocjami, co wywołuje fantazje. Jakie one są? Co widzisz w swoich fantazjach?
14. W co, jeśli w cokolwiek, wierzysz?

15. Co najczęściej Cię w tym świecie przeraża?

16. Jakie jest najbardziej charakterystyczne wspomnienie z Twojej przeszłości? Co najbardziej zaszyło Ci się w pamięć?

17. Załóżmy, że za piętnaście minut będzie „Armagedon”. Po prostu wszystko co znasz i co znają wszyscy z ogromnym hukiem rucie w gruzach. Nie można nic z tym zrobić. Załóżmy też, że możesz wykonać telefon do dowolnej osoby na Ziemi i ta osoba z pasją, wena i charyzmą będzie z Tobą o wszystkim rozmawiać. Do kogo jest ten telefon? O czym będzie ta rozmowa?

18. Wszystko przestało istnieć. Nie ma nic. No może oprócz Turbodymomena, Maryli Rodowicz i karaluchów. Czyli kompletnie nic. Chce Ci się śmiać, czy płakać? Co czujesz, jeśli jedyne co tak naprawdę pozostało, to Twój osąd gdzieś tam z boku całej tej sprawy?

19. Każdy ma jakieś plany. Niestety czasem odnosimy porażki. Niektórzy w związku z tym się wycofują, niektórzy uczą się przegrywać, a niektórzy do rezygnacji dorabiają własną mądrość. Jakie jest Twoje zdanie na ten temat? Czy brniesz do celu po trupach, czy też potrafisz sobie odpuścić?

20. Co według Ciebie jest najpiękniejsze w całym Świecie, Wszechświecie i Jego Okolicach?

21. Powiedzmy, że jesteś w najpilniej strzeżonej tajnej bazie Pentagonu. Nie wiadomo gdzie ta baza się znajduje... tak bardzo jest tajna. Twoim zadaniem jest obliczyć najtrudniejsze zadanie, które wymaga potężnej dedukcji i logiki. Wszyscy na Ciebie liczą, bo wiadomo, że tylko Ty potrafisz sobie z tym poradzić. Zajmuje Ci to jednak trochę za dużo czasu i nie tylko Ty się stresujesz, ale i

stresują się inni. W końcu zauważasz, że albo potrzebujesz pomocy, albo musisz to zadanie zlecić komuś innemu – tego nie wiesz. Co robisz w tej sytuacji i jak to wszystkim wytłumaczysz?

22. Jaki jest Twój ulubiony kolor? Jeśli nie masz ulubionego koloru, napisz pierwszy, który przychodzi Ci do głowy. Ten kolor ma dwóch kolegów, a każdy z nich też ma dwóch kolegów. Napisz wszystkie te kolory.

23. Jaki jest Twój stosunek do wygórowanych ambicji?

24. Czy uważasz, że człowiek powinien podążać przez życie robiąc tylko to, co potrafi najlepiej?

25. Czy uważasz, że raz na jakiś czas pozwalasz sobie „na chwileczkę zapomnienia”? Czy pamiętasz kiedy to było ostatni raz, gdy sobie na coś takiego pozwoliłeś i na czym to polegało?

26. Co myślisz o „głupawce”, kiedy wraz z zaufanymi osobami prześcigasz się w serwowaniu śmiesznych nonsensów?

26. Czy warto mieć cel, którego nikt wcześniej jeszcze nie miał? Czy można osiągnąć coś, co inni uważają za niemożliwe?

27. Czy jesteś „dobry” w rozwiązywaniu problemów wymagających myślenia „poza pudełkiem”... takiego myślenia niesztampowego?

28. Kto jest Twoim największym idolem, mentorem i dlaczego?

29. Opisz przedmiot, który jako pierwszy przyjdzie Ci do głowy. Bądź „wylewny” w swej wypowiedzi.

30. Jak to jest, że na dziwne pytania udziela się najbardziej rzeczowych odpowiedzi? (spróbuj tu napisać coś w duchu tego pytania).

31. Gdzie chciałbyś wyjechać na wakacje? Opisz to, co wiesz o tym miejscu, wszystko, czyli nawet zasłyszane od znajomych wrażenia.

32. Kiedy planujesz zrobić coś najważniejszego dla siebie i innych, zakładając, że chcesz zrobić coś takiego?

33. Jakie jest Twoje najlepsze jedzenie? Jakie jest Twoje najlepsze picie?

34. Lubisz seks?

35. Co myślisz o Toi-Toi'ach? Jakież wyszukane przemyślenia?

36. Jak dużo czasu przeznaczasz na wypoczynek?

37. Czy w przedszkolu byłeś najwyższy?

38. Łowiłeś kiedyś wędką?

39. Czy rozmiar ma znaczenie?

40. Załóżmy, że wybrałeś się na strasznie trudną wyprawę przez dżunglę Amazonii. Doszedłeś do pradawnej piramidy, w której jest artefakt, który daje wieczną młodość. Wchodzisz, przedostajesz się przez wirtualną pustynię, trafiasz do świątyni, a tam na środku stoi fontanna tryskająca wodą święconą. W sumie możesz to tylko księdzu zanieść, bo woda święcona jest najwyższej klasy, ale to z wiecznym życiem, przynajmniej w tym

życiu to była bujda. Problem w tym, że założyłeś się z kilku redaktorami, że to zrobisz i okazuje się, że wyjdiesz na frajera. Co robisz?

41. Czy często wpadasz na genialne pomysły?

42. Poznałeś w Internecie jedną z najseksowniejszych lasek na świecie. Jednak ona okazuje się hybrydą człowieka i kosmity. Ma na Ciebie ochotę. Co robisz?

43. Kiedy jest to w porządku, aby nie akceptować potrzeb innych osób?

44. Jak wyglądają stosunki z Twoim ojcem?

45. Czy uważasz, że Twoja mama jest nadopiekuńcza, czy też była dla Ciebie zbyt oschła? Jak układa Ci się z mamą?

46. Jakie sytuacje najbardziej Cię stresowały, a jakie stresują Cię najbardziej do tej pory?

47. Jaki masz stosunek do przyjaciół?

48. Co robisz, aby „wyluzować”?

49. Za co lubią Cię znajomi?

50. Załóżmy, że pracując długo i ciężko nad własną pozycją społeczną osiągnąłeś równowagę, samowystarczalność i balans życiowy. Co musiałbyś zrobić, albo co już zrobiłeś, aby osiągnąć ten stan samostanowienia?

51. Powiedzmy, że żyjesz sobie spokojnie w społeczności, w której nikt się nie wychyla, ale wszyscy obdarzają siebie ogromnym wsparciem. Coś jest jednak nie tak i Ty zaczynasz być bardzo inny. Denerwuje Cię utopijność „tego wszystkiego” i głośno o tym mówisz. Praktycznie wszędzie tak jest, czasem dotyczy to polityki. O czym mówisz, zabierając swój głos, nawet jeśli Twój głos byłby na tyle dobitny i ważny, aby wysłuchali Cię wszyscy i najprawdopodobniej zaczęli podążać za Tobą?

52. Przemówiłeś, ale zacząłeś mieć i zwolenników i przeciwników. Jesteś na celowniku i nikt nie wiedziałby, czy ma uciekać, czy brnąć w to wszystko dalej. Co robisz Ty, aby bronić swojej pozycji?

53. Nagle okazuje się, że dostałeś doceniony i otrzymujesz ogromne wsparcie. Ludzie obsypują Cię tym, na czym Ci zależy. Co chciałbyś otrzymać od innych w dowód uznania Twoich racji? Jeśli nie chciałbyś otrzymać nic, powiedz dlaczego?

54. Dostałeś już to, na czym Ci zależało. Teraz jednak wszyscy oczekują, że naprawisz ich świat (sytuacja hipotetyczna), którego sami nie potrafią naprawiać. Wyzwoliłeś większość z nich, ale oni nie wiedzą co zrobić z tą wolnością i pytają Ciebie jak mają żyć. Jeśli nic im nie powiesz, stare wróci krzywdząc ich jeszcze bardziej. Jakich rad udzielisz wszystkim tym, którzy skorzystali na zabranii przez Ciebie głosu?

55. Nie wszystko poszło zgodnie z planem i musiałeś reagować. Z czasem jednak doszło do sytuacji, że jednak Twoje racje przeważały i tym bardziej odniosłeś zwycięstwo. Choć było dużo chaosu, to uwierzono w Ciebie i otrzymałeś wsparcie, które pomogło „to wszystko” naprowadzić na właściwe tory. Ludzie cieszą się i wymagają, abyś cieszył się razem z nimi, Ty jednak

czujesz brzemie odpowiedzialności i jesteś trochę wypalony. Nie możesz z nimi świętować. Jak to wszystko wszystkim wytłumaczysz?

56. Nawet to sprawiło, że uznano Cię bardziej ludzkim. Była impreza, byłeś na niej chwilę, coś tam fajnego powiedziałeś, a ludzie oddali się rubaszej radości. Gdzie po tym wszystkim Ty się znajdowałeś i co robiłeś? Uruchom wyobraźnię.

57. Otwierają się przed Tobą nowe perspektywy. Ludzie pytają Cię czym chcesz się zająć? Możesz zająć się wszystkim. Co wybierasz, dlaczego i co mówisz wszystkim na ten temat? Jak to motywujesz?

58. Odbudowujesz świat, który był zniszczony. Jakie środki dobierasz?

59. Stan rzeczy jest jaki jest. Nie wszystko idzie zgodnie z planem, ale Ty zauważasz, że świat jest o wiele bardziej złożony i ciekawszy, niż Ci się to wcześniej wydawało. Uruchom wyobraźnię i napisz o wszystkim tym, co istnieje w świecie poza Twoim dotychczasowym wyobrażeniem?

60. Zostałeś poproszony o rozpoczęcie nowej rzeczywistości w starym świecie. Wiesz jaki jest Twój plan. Nie wiesz tylko jak wdrożyć go w życie. Zastanów się i opisz jak?

61. Ludzie z Twojego otoczenia wytykają Ci jednak, że trochę za bardzo żyjesz w „swoim świecie”. Jeśli pozwolisz, by dalej tak mówili, Twój plan będzie stał pod znakiem zapytania. Co mówisz, aby zmienić zdanie innych?

62. Poproszono Cię, abyś do swojego planu wprowadził nowych bohaterów. W tym pytaniu nie chodzi jednak o realne osoby. Wybierz superbohaterów fikcyjnych i opisz w jaki sposób superbohater z supermocami będzie pracował nad wdrażaniem Twojego planu?

63. Nagle wszystko się odmienia. Może nie do końca jest tak, jak byś chciał, ale zmienia się stan rzeczy i rzeczywistość, którą zmieniłeś, jest już inna. Na podstawie tego, co napisałeś napisz jak wyglądają te zmiany, bo są na tyle zaskakujące, że nigdy byś się ich nie spodziewał.

64. W związku z tym, że większość rzeczy się zmieniła, napisz jakie problemy może generować to „nowe rozdanie kart”?

65. Masz nowy plan poradzenia sobie z problemami. Jest to plan zarówno dla Ciebie – co możesz zrobić Ty, ale też dla Twojego najbliższego otoczenia, jak i dla ogółu wszystkich – na przykład wszystkich ludzi na tym świecie. Również tutaj opisz jak w tym wszystkim pomagają Ci superbohaterowie (nawet ci zmyśleni) z supermocami?

66. Okazuje się jednak że Doktor Zło, totalne przeciwieństwo Ciebie ma nieczne plany pokrzyżować Ci plany (taki śmiszny konstrukt logiczny). Opisz co to za typ i jakich ma sprzymierzeńców?

67. Wszystko się może zdarzyć. Choć walka z Doktorem Zło według każdego prócz Ciebie jest skazana na porażkę Twoją i całego świata, to Ty masz wszystkim wytłumaczyć, że to się uda. Opisz jak podtrzymasz nadzieję ludzkości w tej sytuacji?

66. Następuje katastrofa. Doktor Zło wygrywa. Świat wydaje się nie mieć już nadziei. Opisz co czuje małe dziecko, które opisuje to, jak bardzo wszystko jest przegrane.

67. Nie ma już powrotu. Zdecydowałeś się znów naprawić cały świat (hipotetycznie). W tym celu musisz znaleźć na świecie przycisk wyłączający cały Internet. Przycisk jest mityczny i nie wiadomo, czy istnieje, ale Ty przekonujesz że jakakolwiek ułuda jest lepsza od totalnego braku nadziei i perspektyw. Zbierasz ekipę i ruszasz na wyprawę. Opisz tą wyprawę, jej bohaterów i to, jak się udała, bo zakładam, że się udała.

68. Wracasz i musisz trenować przed ostatecznym starciem z Doktorem Zło. Co trenujesz i jak?

69. Po treningu czas na zabawę. Bawisz się ze swoją ekipą. Jak i w co?

70. Okazuje się, że zdobyliście najważniejszy artefakt Doktora Zło... puzzle z Papą Smerfem. Musicie go ułożyć w bardzo krótkim czasie, ale pojawiają się problemy. Jak wyglądają te problemy?

71. Uświadamiana Ci jest Twoja słabość. Walczysz z tym. Próbujesz się zmienić, bo musisz. Stawką jest wygrana z Doktorem Zło. Podejmujesz walkę z samym sobą, żeby się zmienić. Za pierwszym razem Ci nie wychodzi, ale pomagają Ci Twoi superbohaterowie z supermocami. Za drugim razem Ci się udaje. Co było Twoją największą słabością, jak z nią tutaj walczyłeś i jak udało Ci się ją przemóc? Jeśli nie wiesz co w tej sprawie napisać opisz sytuację fikcyjną w duchu tego i poprzednich pytań.

72. Teraz jesteś już gotów. Stawka jest wielka, ale okazuje się, że możesz albo bardzo wygrać, albo bardzo przegrać. Coś się z Tobą dzieje i masz podejrzenia, że to coś niedobrego. Musisz o tym z kimś porozmawiać, bo zanim ruszysz w wielką akcję ratowania świata przed Doktorem Zło, musisz być kompletnie w porządku. Z kim rozmawiasz na ten temat i o czym?

73. Doktor Zło dostrzegł, że może teraz już nie mieć przed Tobą szans. Opisz jaką masz przewagę nad całym złem, które reprezentuje ten fikcyjny bohater?

74. Nagle olśnienie przyszło Ci do głowy. Przecież nie musisz się z nikim tłuc. Wystarczy, że zrobisz jakiś sprytny „myk” i „łubudu” wszystkie problemy runą. Co to za sprytny manewr, który zastosujesz?

75. Okazało się jednak, że coś poszło nie po Twojej myśli. Ten sprytny manewr okazał się zgubny. Głupio Ci się przyznać, że to Ty, ale od tego, że się przyznasz zależy, czy są jeszcze jakieś szanse. Jeśli się przyznasz, to będą. Możesz jednak jeszcze coś próbować pokombinować, licząc, że może jeszcze lepiej się uda. Opisz co robisz w tej sytuacji?

76. Walczysz z brakiem frustracji. Jak teraz wyglądają Twoje najgorsze myśli i skojarzenia?

77. Walczysz i z heroizmem przegrywasz. Jak wygląda ta walka i jak wygląda ta przegrana?

76. Okazuje się jednak, że przecież wiele zrobiłeś dla wszystkich i masz po swojej stronie cały świat. Ten okazuje Ci globalne wsparcie. Byłeś na dnie, a dopiero teraz masz prawdziwą szansę. Trzeba z niej korzystać, bo tylko przez krótko będziesz miał

szansę wygrać z Doktorem Zło. Mało czasu oznacza szybką akcję. Jak wygląda w tej sytuacji to, że musisz się szybko zebrać i ruszyć do ataku?

77. Przyszedł impuls z Centrali. Pomimo następstw wielki laser, którego moc przerasta moc jego samego, bo jego technologia oparta jest o Minerale Fiutta, czyli opór ujemny, moc zerowa i natężenie, że ja pierdziu... zostanie użyty do zwalczania Doktora Zło. Opisz swoją walkę z Doktorem Zło w tak absurdalno-slapstickowej formie, jaka została użyta w tym pytaniu.

78. Musisz podjąć decyzję. Co dalej? No więc „co dalej” i jak ta historia według Ciebie powinna się skończyć?

79. Po tym wszystkim CBA zmusiło Cię do pójścia do psychologa. Doktor Leonsjo Klaczoklepa upiera się, że masz jakąś traumę i notorycznie pyta Cię jak się z tym czujesz. Postanawiasz więc wymyślić na poczekaniu jakąś traumę i zmyślić jak się z tym czujesz. Co mu opowiadasz?

80. Brniesz i brniesz w tą historię u psychologa, a on nie popuszcza i wypytuje o szczegóły. Uruchamiasz więc fantazję i mówisz jeszcze bardziej niestworzone historie. Najchętniej już byś wyszedł, ale on nie daje za wygraną. Jakie pytania zadaje Ci ten psycholog, chcąc wyciągnąć z Ciebie jak najwięcej?

81. Nagle do gabinetu wpada para zamaskowanych eskimosów i chcą kwadryliona dolarów. Doktor już sięga po portfel, ale Ty próbujesz ich obezwładnić. Jeden z eskimosów się nie daje, a drugi ucieka przez okno. Okazuje się, że ten co został jest bardzo seksowną eskimoską i chce, żebyś ją wziął na stole. Robisz to, albo nie. Tak czy inaczej odpowiedz dlaczego?

82. Mijają lata, a ty wciąż chodzisz z tą eskimoską. Oświadczasz się jej, żenisz się z nią i masz z nią piękne pół/eskimosiątka. Czy jesteś szczęśliwy i dlaczego?

82. Twoja żona pyta Cię po latach czy jesteś szczęśliwy, że tak rozpoczęliście wspólną znajomość. Co odpowiadasz?

83. Doktor Zło ma naśladowcę, a Ty o wiele więcej do stracenia – ród pół/eskimosów z Półtuska, gdzie się osiedliłeś. Musisz zabiegać o to, by ich wszystkich uratować (nie przerażaj się absurdalnością tych pytań – teraz rozwiązujemy problemy przez „głupawkę” i fantazję – której eliminują lęki). Nie wiesz gdzie mieszka naśladowca. Jak go szukasz?

84. Jest jak jest, a Ty musisz pozostać sobą. Jaki jesteś, gdy jesteś sobą?

85. Największy stres to brak stresu. Czasem odpoczywając zbyt długo i zbyt długo marnując czas, stajemy się jednym wielkim, zmęczonym, potencjalnym problemem. Wpadamy jednak w automatyzm. Opowiedz o Twoim stosunku do ludzi, którzy wpadli w automatyzm odpoczywania i często nie robią nic innego?

86. Powiedzmy, że ktoś (hipotetycznie) zrobił dla Ciebie coś wspaniałego. Kto to był i co zrobił?

87. Zabieganie o podtrzymanie ognia w życiu czasem jest bardzo trudne. Opisz jakie według Ciebie są te trudności?

88. Niektórzy potrafią strasznie przynudzać. Powiedz dlaczego?

89. Czasem w życiu wszystko się potrafi nagle zmienić. Na lepsze, albo na gorsze. Czy uważasz, że bardziej na lepsze, czy na gorsze? Dlaczego tak uważasz?

90. Rozsądek, rozwaga i stabilizacja. Czy warto cały czas się tego trzymać? Dlaczego i kiedy, jeśli kiedykolwiek, nie?

91. Czy świat Twój, Twoich bliskich, albo wszystkich ludzi wymaga zmian? Dlaczego tak uważasz?

92. Załóżmy, że masz czarodziejską pałeczkę, którą możesz wszystko naprawić. Nikt Cię jednak nie słucha, bo nikt w to nie wierzy i ludzie twierdzą, że dajesz tylko złudne nadzieje. Naprawiłbyś świat, gdyby dano Ci szansę, ale nikt nie chce Ci jej dać. Dlaczego nikt nie chce dać Ci takiej szansy?

93. O czym myślisz, gdy jesteś rozkojarzony?

94. Kiedy według Ciebie „będzie lepiej”? Nie tylko kiedy, ale i dlaczego?

95. Czy uważasz, że w życiu trzeba najpierw wiele z siebie dać, żeby potem z tego dłużej korzystać? Dlaczego uważasz to, co uważasz na ten temat?

96. Załóżmy, że masz „czarodziejski kalendarz”. Ten, kto go ma widzi przyszłość. Kiedy konkretnie w liczbach będzie lepiej i dlaczego? Uruchom wyobraźnię.

97. Załóżmy, że z pewnego powodu warto jest niektórym ludziom wytłumaczyć czym powinni się kierować w życiu. Dlaczego warto to zrobić i czym powinni się w takim wypadku kierować?

98. Przetrwaleś ten program do końca. Odpowiedziałeś na wszystkie pytania. Odpowiedz jakie są Twoje myśli. Czy poczułeś odmianę? Na czym polega ta odmiana?

99. Zostały dwa pytania. Kiedy odpowiesz na ostatnie, założmy że przeżyjesz barwne przeistoczenie. Na czym miałyby polegać i z kim chciałbyś się nim cieszyć?

100. Puść wodze fantazji. Napisz wszystkie te pytania, które chciałbyś sobie jeszcze zadać. Możesz, ale nie musisz na nie odpowiadać.