



Co tě naposledy učinilo šťastným?

Co tě aktuálně nejvíce trápí? Můžeš to sám změnit?  
Jak? Pokud nemůžeš, zkus se na problém podívat  
z jiného úhlu nebo si můžeš říct o pomoc.

Jsi spokojený v práci / ve škole?  
Pokud ano, proč? Pokud ne, proč?  
Jak to případně můžeš změnit?

Co nového bys rád začal? Co tě na tom nejvíce láká?  
Jaký to pro tebe má smysl?



Kdy ses naposledy učil něco nového?  
Co ti to dalo a co jsi u toho cítil?

Jaká kniha nebo film tě v poslední době/obecně  
nejvíce ovlivnily? Co konkrétně se tě v nich dotklo  
nebo zaujalo?

Co rád děláš? Co tě na tom nejvíce  
baví a uspokojuje? Máš na to dostatek času?  
Pokud ne, můžeš to změnit?

Kdy máš nejvíce „čistou hlavu“? Co ti k tomu pomáhá?  
Jaká činnost, nečinnost nebo místo?  
Vyhovuje ti, jak je to často?

Co nového by ses rád naučil a proč?

Je něco, co bys na sobě rád změnil? Proč?  
Co pro to můžeš udělat?



Za co jsi vděčný?

Čeho si u sebe nejvíce vážíš a co  
na sobě oceňuješ?

Můžeš ještě dnes nebo zítra udělat  
někomu radost? Jak? A uděláš to?

Dovolíš si vytyčit své hranice?  
Říct ne a něco či někoho odmítnout?

Kam směřuješ? Jaký je nyní tvůj cíl?  
A kde bys chtěl být za deset let?

Čeho si nejvíce vážíš u druhých  
a co na nich oceňuješ?



Prokrastinuješ? Čemu se vyhýbáš a proč?

Co bys chtěl v životě rozhodně zažít?



Co považuješ za svůj dosavadní největší úspěch?  
Proč?

Jaká otázka tě nyní v životě nejvíce provází?  
Proč?