

1. 今のあなたは何を感じていますか？
2. 自分に癒やしは必要ですか？また、どんな癒しを望みますか？
3. あなたを不愉快にあるいは不快にさせることは何ですか？
4. 何があなたにストレスを与えたり、不安にさせたりしますか？
5. ストレスや不安についてどのように対処していますか？
6. 何があなたをハッピーにさせますか？
7. 忘れられない嫌なことは何ですか？
8. もっと自分のことを愛せるようになるには
どうしたらいいと思いますか？
9. どこで暮らしたいですか？
10. そこで暮らすにはどうしたらいいですか？
11. 人生で自分を向上させたいのは、どんな分野ですか？
(仕事、家庭、私生活、恋愛、親子、友情、人間関係、健康など)
いくつでも。
12. 自分が向上すると、あなたはどんな風になりますか？
分野別にそれぞれ答えましょう。
13. そうするためには、どんなことをしたらいいと思いますか？
分野別にそれぞれ答えましょう。
14. あなたの人生の目的は何ですか？
15. 今まで褒められたことで一番印象に残っているのは何ですか？
16. 自分自身を許すことがあれば、それは何ですか？
17. 許せますか？どんな風にすれば許せると思いますか？
18. これまで自分が成し遂げたことで、
一番すごいと思うことは何ですか？
19. 自分の顔を見て美しいと思いますか？
20. もっと美しくなるにはどうしたらいいと思いますか？
21. 嫌なことは嫌だと言って、断れますか？
22. 家の中をきちんと片付けて、しっかり掃除していますか？
23. 今、実現したいと思っていることは何ですか？
24. あなたのもっとも大きな夢や希望は何ですか？
25. それを実現するために何をしたらいいと思いますか？
26. あなたが感謝していることをすべて書き出して下さい。