

Succes
is geen
toeval
maar
een keuze

Vragen van verlangen

Elke vraag
is het begin
van een nieuw leven

Vragen van verlangen

100 inspiratievragen voor inzicht in jezelf

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Welke overtuiging moet ik loslaten om nieuwe mogelijkheden te creëren?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin



Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Als ik kon toveren, wat zou ik dan veranderen aan mezelf? Welk effect zou dat op mijn leven hebben?
Wat zouden anderen daarvan merken?

Als morgen de laatste dag van mijn leven is,
wie heb ik dan nog wat te zeggen?
Wat weerhoudt me om dat nu te doen?

Wat maakt mij op dit moment in mijn leven het meest gelukkig?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Beïnvloed ik mijn omgeving of beïnvloedt mijn omgeving mij?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Ben ik bang om iets of iemand kwijt te raken?

Zo ja, wat kan ik mezelf geven, leren of afleren om die angst kwijt te raken of in ieder geval te verminderen?

Ben ik beter in geven of in ontvangen?

Wat kan ik doen om het kleinere of niet aanwezige deel te versterken en te ontwikkelen?

Wat kan ik doen of juist niet doen om meer en meer trouw aan mezelf te blijven?

Doe ik vooral wat ik wel wil of doe ik vooral wat ik niet wil?
Heb ik daar iets te veranderen?

Ben ik bereid om het niet te weten en het toch te laten gebeuren?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Leef ik mijn eigen leven of leef ik vooral het leven van iemand anders?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Voel ik me vrij?

Of zit ik gevangen in beperkende ideeën en gedachten over mezelf?

Besteed ik genoeg tijd aan alles en allen die me lief zijn?

De laatste tree van ongeluk is het begin van geluk.
Wat heb ik nog nodig om de stap te zetten?

De optimist verandert de wereld.
De pessimist kijkt toe.
En wat doe ik?

Het is onbelangrijk wat ik MOET doen.

Mijn leven gaat over:

Wat WIL ik doen?

en daarna:

Wat GA ik doen?

Wie wil ik zijn, vandaag, morgen en voor altijd?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Welke bijdrage lever ik aan een betere wereld?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Als ik mijn liefde uit, doe ik dat dan wel op een manier die de ander kan ontvangen en kan toelaten?

Wat heb ik nodig om in wonderen te geloven?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Vertrouw ik op mijn intuïtie?
Heb ik daar wat te doen?

Volgens Da Vinci is eenvoud de ultieme wijsheid.
Hoe eenvoudig sta ik mezelf toe te zijn?

Hoeveel vrijheid geef ik aan mezelf?

Heb ik een carrière of heb ik een leven?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Heb ik gedachten, gevoelens en emoties
of hebben gedachten, gevoelens en emoties mij?

Het leven is simpel, maar wordt vaak moeilijk gemaakt.
Hoe kan ik mijn leven gemakkelijker maken?

Het universum oordeelt niet.
Heb ik redenen om dat wel te doen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Hoe breng ik vreugde in mijn leven en mijn huis?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Hoe duidelijk ben ik over wat ik denk, voel, doe en waar ik behoefte aan heb?

Wat ga ik doen om de komende tijd mezelf meer rust en ontspanning te geven?

Wat ga ik vandaag doen om mezelf gelukkig te maken?

Hoe groot durf ik te zijn?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat ga ik doen om me steeds bewuster te worden van mijn negatieve gedachten?

Wat ga ik doen om ervoor te zorgen dat ik gedurende de dag een aantal keren op mijn eigen manier kan ontspannen?

Waar kom ik mijn bed voor uit?
Wat kan en ga ik doen om die passie te leven?

Waar ben ik dankbaar voor?
Hoe kan ik mijn dankbaarheid meer naar buiten brengen?

Wat is ervoor nodig om mijn gezondheid te verbeteren?
Ga ik daar prioriteit aan geven?

Hoe kan ik, in een situatie die niet gaat zoals ik wil, mezelf toch gelukkig voelen?

Wat ga ik doen of niet doen om dat wat ik als *moeten* ervaar voor mezelf plezieriger te maken?

Hoe belangrijk en waardevol zijn mijn doelen voor mij?
Motiveren ze mij tot actie of juist niet?
Heb ik mijn doelen bij te stellen?

Hoe ziet mijn ideale dag eruit?
Wat doe ik op die dag?
Met wie, hoe en waarmee?
Wat is er nodig om die dag vaker mee te maken?

Sta ik mezelf toe het vandaag eens een keer niet te weten en niet te willen weten?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Richt ik mijn aandacht op het hier en nu door mezelf in contact met anderen steeds de vraag te stellen:
Wie ben ik en wie ben jij?

Ben ik bereid en in staat aan een ander geven wat hij of zij niet aan mij kan geven?

Kan ik een ander gelukkig maken?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Kan een ander mij echt gelukkig maken?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Kan ik zien dat mijn directheid de ander soms pijn doet,
maar hem of haar wel verder helpt op zijn of haar levensweg?

Hoor ik de stem van mijn hart wel?
Luister ik daar wel voldoende naar?

Kan ik ervaren dat het, in het hier en nu, altijd goed is zoals het is?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Kan ik om mezelf lachen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Kan ik mijn teveel geven omzetten in leren delen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Hoor ik de stem en de impulsen van mijn ziel?
Mag ik daarnaar luisteren van mezelf?

Kan ik zowel complimenten als kritiek op een open wijze ontvangen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Als ik iets in mijn leven opnieuw zou mogen meemaken,
waar kies ik dan voor?

Voel ik weerstand tegen het leven of heb ik de strijdbijl begraven en kan ik altijd alles en iedereen laten zijn zoals het is?

Volgens welke grondregels kies ik ervoor om mijn leven te leven?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat is het doel van mijn leven?
Waartoe ben ik hier op aarde?
Wat heb ik te brengen en te delen?

Hoe breng ik deze dag in aanvaarding door in plaats van in de weerstand te schieten?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Waar ga ik vandaag mijn ruimte innemen in plaats van het over me heen te laten komen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wanneer en waarvan gaat mijn hart sneller kloppen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Waarin ben ik de grootste vijand van mezelf?
Hoe kan ik de beste vriend(in) van mezelf worden?

Wanneer was de laatste keer dat ik iets voor de eerste keer deed?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Waar krijg ik energie van?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

In welke situatie ervaar ik dat ik intens geniet?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Waar houd ik het meest van? Hoe voelt dat voor mij?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat ga ik deze keer niet zeggen,
wat ik anders wel zou zeggen?

Wat ga ik vandaag eens een keer wel zeggen
wat ik anders niet zeg?

Wat blijft in mijn hart verstopt wat wel geleefd wil worden?
Wat maakt dat het eruit wil?
Wat is de winst als het eruit is?

Wat is voor mij belangrijker?
Mijn doel of de weg naar mijn doel toe?

Wat heb ik nodig om voor mezelf te kiezen om goed voor mezelf te zorgen?

Is mijn aandacht vooral gericht op de kosten of op de baten?
Zie ik vooral de winst of vooral het verlies?

Welke mensen of situaties geven mij energie?

Wat wil en ga ik doen om vaker die mensen of situaties op te zoeken?

Ben ik bereid om mezelf aan te passen aan mijn omgeving als ik daarvoor mijn spontaniteit moet inleveren?

Wanneer, in welke situatie en met wie vliegt voor mij de tijd voorbij?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Zoek ik in het contact vooral de verbinding of wil ik vooral mijn mening geven?
Oftewel: Ga ik voor gelijk of voor geluk?

Wie ben ik nog meer, die ik liever niet wil zijn?
Wat ga ik doen om daar verandering in te brengen?

Wie ben ik niet, die ik wel wil zijn?
Wat ga ik doen om daar verandering in aan te brengen?

Wie ga ik vandaag allemaal een compliment geven?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat is er geweldig aan deze dag?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Waar ben ik trots op ten aanzien van mezelf?
Kan ik mezelf daarin belonen en een compliment geven?

Wat is mijn grootste angst?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat is mijn diepste verlangen?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Welke levenslessen blijven maar steeds terugkomen in mijn leven?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Hoe kan ik mijn behoefte aan perfectie loslaten?
Ga ik dat ook doen?

Wat moet ik doen om meer te lachen en meer plezier te hebben in mijn leven?

Als ik behoefte heb aan meer ruimte in mijn leven, wat heb ik daar dan te doen of te laten?

Als ik weet wat ik wil en mijn doel is helder, doe ik dan ook alles wat nodig is om dat doel te bereiken?

Als ik begin, begin ik dan wel bij het begin?

Is waar ik nu ben ook waar ik hier en nu wil zijn?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Hoe kan ik meer vragen om waar ik behoefte aan heb?

Ga ik het nu echt doen of slaap ik er nog een nachtje over?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Kan ik genieten van de verschillen of erger ik me eraan?
Heb ik daar wat te doen?

Wat ga ik vandaag doen om mezelf gelukkig te maken?

Hoe geef ik mezelf meer zelfvertrouwen?

Wat zou er gebeuren als ik mijn resultaat heb bereikt?
Hoe voelt dat voor mij?

Wat ga ik doen om vaker te doen wat ik wil
en te laten wat ik niet wil?

Is het wel zoals ik denk dat het is?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Wat moet ik doen om vol te houden?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Is het wel zoals ik denk dat het is?

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin

Ten slotte

Heb je zelf nog inspirerende quotes, vragen, uitspraken of gezegdes? Ik zal je dankbaar zijn als je ze met me wilt delen. Mail ze naar: nelly@confront.nl

Wil je graag meer lezen en weten over assertiviteit, rust in jezelf, communicatie en relaties? Wees dan welkom op mijn website: www.confront.nl waar ik regelmatig inspirerende verhalen, e-books en video's plaats.

Nelly de Jong