



АЛЕКСАНДРА МЕТАЛЬНИКОВА
АНДРЕЙ АФОНИН

365 ВОПРОСОВ САМОМУ СЕБЕ

Александра Метальникова
Андрей Афонин
365 вопросов самому себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942057

ISBN 9785449346841

Аннотация

Иногда вместо того чтобы дать совет, лучше задать правильный вопрос. Именно на этом принципе основана данная книга. Она содержит 365 вопросов, которые помогут Вам на пути достижения целей.

Содержание

Благодарности	5
Для кого эта книга	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

365 вопросов самому себе

Александра Метальникова

Андрей Афонин

© Александра Метальникова, 2018

© Андрей Афонин, 2018

ISBN 978-5-4493-4684-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Прежде всего мы хотели поблагодарить тех людей, которые помогли нам в создании книги: Максима Файко, Людмилу Иванову, Сергея Новика, Павла Пономарева. Спасибо!

Самый простой способ получить ответ – задать вопрос.

Пословица

Вы всегда всего в одном вопросе от совершенно другой жизни.

Пословица коучей

Конечно, я не могу сказать, будет ли лучше, когда будет по-другому.

Но могу точно сказать: если нужно улучшить, необходимо изменить.

Г. К. Лихтенберг. «Книжечка утешений»

Для кого эта книга

Добрый день! Мы рады, что Вы читаете эти строки, – и смеем надеяться, что это знаменует собой важный шаг в Вашей жизни! Ведь если Вы уже открыли эту книгу, то, скорее всего, хотели бы изменений в своей жизни. Но – каких именно изменений Вам бы хотелось? Чтобы Вам было легче понять это, мы и написали эту книгу...

Изменения в нашей жизни часто случаются из-за вопросов – сформулированных кем-то или заданных самим себе. И когда мы честно отвечаем себе на эти вопросы, у нас обычно появляется желание и даже силы что-то поменять! А дальнейшие шаги – дело техники. Но что именно мы хотим поменять и к какой цели или мечте мы хотим стремиться?

Мы не часто радуем себя возможностью задавать такие вопросы, а тем более отвечать на них. Но эта книга создана специально для того, чтобы помочь вам в том, чтобы задать себе нужные вопросы и ответить на них максимально честно. Чтобы у Вас появлялись и обретали конкретику новые мечты, которые со временем и при некоторой Вашей работе трансформируются в четкие и понятные цели, задачи и т. д.

«А как эта книга может помочь мне во всем этом?» – спро-

сите Вы. А очень просто! Чтобы вам было легче начать задавать себе простые и не очень вопросы, каверзные и неожиданные, мы написали их для Вас! Это книга вопросов. И так как какого-то одного самого главного вопроса про «смысл жизни, Вселенную и все-все-все» не существует, мы постарались выбрать самые главные. А главные – это те, которые так или иначе касаются лично Вас и Вашей жизни, Вашей деятельности и ролей. Все эти вопросы мы разделили на несколько категорий, а чтобы работа с этими вопросами была размеренной и планомерной, категорий ровно двенадцать. По одной на каждый месяц года. И как Вы уже могли догадаться, вопросов в этой книге ровно 365. По одному на каждый день. И еще один на случай високосного года. Итак, перед Вами книга вопросов на один год Вашей жизни, на 365 ответов и минимум 12 изменений и трансформаций по основным сферам Вашей жизни.

О том, как работать с книгой, Вы подробнее прочтете в следующей главе. А сейчас очень кратко несколько слов о том, как же эта книга работает и Вам помогает. Вы можете работать с этой книгой по нескольким сценариям.

Во-первых, можно «начать новую жизнь» прямо сегодня. Просто откройте главу, приуроченную к текущему месяцу, и найдите вопрос дня. Обдумав его и сформулировав ответ, Вы начнете длинный путь к... с одного маленького шага.

На следующий день возьмите следующей вопрос. И так пока не кончится месяц. А потом и вся книга.

По второму сценарию, если Вам не терпится начать и почувствовать первые изменения сразу во всех сферах своей жизни, Вы можете начать сегодня с одного вопроса из первой главы, завтра возьмете вопрос из второй и так далее. Пока за 12 дней не найдете ответы на один вопрос из каждой сферы жизни. А в следующие 12 дней действия повторяются. Этот вариант работы с книгой более сложный, но и более разноплановый.

И самое главное, заведите себе блокнот для записи ответов на вопросы. Они нам еще понадобятся, но зачем и для чего – читайте дальше, в главе «Как работать с книгой».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.