



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](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.