

25 PYTAŃ

DO ZADANIA PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE



O MNIE



CZEŚĆ!

Nazywam się Daria Kamińska i od lat wspieram ludzi w rozwoju oraz budowaniu udanych relacji i satysfakcjonującego życia – pomogę również Tobie.

Jestem pasjonatką psychologii pozytywnej, szczęśliwą i stale pracującą nad swoim szczęściem kobietą oraz partnerką, mołem książkowym i marzycielką z jasno wytyczonymi celami **SMART** (długoletnia praca w korpo zobowiązuje :)). Na co dzień pracuję jako specjalista ds. szkoleń w międzynarodowej firmie, a także jako psycholog i trener. Napisałam również dwie kursoksiążki, które pomagają kobietom czerpać z życia pełnymi garściami i budować dobre relacje ze sobą i otoczeniem: ***Zakochaj się w sobie*** oraz ***Zaprojektuj swoje szczęśliwe życie***.

Dodatkowo rozwijam **Pracownię Szczęścia**, której częścią jesteś, skoro tu trafiłaś :) Dzięki takiej formie pracy mam szansę dotrzeć do wielu osób i wspierać je w ich rozwoju oraz czerpaniu satysfakcji z relacji, pracy i życia jako takiego.

Wierzę, że możesz wypracować swój własny sposób na szczęście, a moją misją jest Ci w tym pomóc przy wykorzystaniu wiedzy naukowej. Wchodzisz w to?

Daria

25 PYTAŃ DO ZADANIA PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE

Jak zacząć? Na początek warto przyjąć wspólną zasadę, na którą zgodzą się wszyscy, że zadawanie i odpowiadanie na pytania mają być dla nas **jakościowo spędzonym czasem** i dostarczającym możliwie wiele **pozytywnych emocji**. Warto też założyć, że niezależnie od tego, co ktoś powie, kryją się za tym **dobre intencje**.

I co najważniejsze (a bywa bardzo trudno): na czas zadawania pytań **zawieszamy krytykę**. Tj. kiedy ktoś mówi, reszta po prostu to przyjmuje. Przejdźmy do części bardziej technicznej ;)

Przygotowałam delikatne paski pomiędzy pytań, żeby wygodnie Ci się wycinało pytania, jeśli przyjmiesz wariant z losowaniem. Udanej sesji pytań i odpowiedzi!

LISTA PYTAŃ

1. W jakim momencie czułeś/aś wdzięczność wobec życia?
2. Za co jesteś wdzięczny/a sobie?
3. Za co jesteś wdzięczny/a wybranej osobie z tego pomieszczenia?
4. Z czego jesteś dumny/a?
5. Co było najtrudniejszym momentem w Twoim życiu i jak sobie wtedy poradziłeś/aś?
6. Jakie są Twoje 3 zalety?
7. Umiem...
8. Jaka była najszcześniejsza chwila w Twoim życiu?
9. Jakim byłeś/aś dzieckiem?
10. Gdybyś miał dać teraz jedną radę dot. życia młodszemu pokoleniu, to co by to było?
11. Co wywołuje uśmiech na Twojej twarzy?
12. Bez czego nie wyobrażasz sobie swojego dnia?

13. Gdybyś był/a książką, to jaki byłby jej tytuł/gatunek? Dlaczego właśnie ten?
14. Jakie byłoby Twoje życzenie (albo 3) do złotej rybki?
15. Zawsze chciałem... / Zawsze chciałam...
16. Lubię...
17. Chcę...
18. Gdybyś był bohaterem swojego ulubionego filmu/książki, jaka przygoda by Cię dzisiaj czekała?
19. W co najbardziej lubiłeś/aś się bawić jako dziecko?
20. Jaka jest Twoja największa „wtopa” z dzieciństwa?
21. Co byś zrobił, gdybyś wygrał milion złotych?
22. Co byś zabrał ze sobą na bezludną wyspę?
23. Jaki prezent sprawił Ci największą radość?
24. Co/ Kto Cię najbardziej rozśmiesza?
25. O czym był Twój ostatni sen?

Spodobało się Wam? Jest Wam mało? Sięgnijcie w takim razie po wpis, w którym dzielę się **36 pytaniami, które pomagają zwiększyć bliskość**.

A jeśli i po nich będzie Ci mało, to daję znać, że na rynku jest obecnie wiele gier z pytaniami. Nie wszystkie są warte uwagi, dlatego przedstawiam kilka moich ulubionych propozycji:

- **„Pytaki”** (idealna dla rodzin; jest trochę głębokich pytań)
- **„Pytajniaki”** (dobra dla wszystkich: rodzin, przyjaciół, zespołów w pracy)
- **„Ego”** (raczej dla przyjaciół i znajomych)
- **„Ego Love”** (dla par i dla przyjaciół; raczej na wesoło niż intymnie)
- **„Ego Family”** (dla rodziny; prostsze pytania, ale dzięki temu można wciągnąć w rozmowę młodszych członków rodziny)
- **„Intymne rozmowy”** (dla par; intymne i pogłębiające relację)

Udanych rozmów!

POZOSTAŃMY

w kontakcie

Jeśli po wypróbowaniu pytań z bliskimi chciałabyś utrzymać ze mną kontakt, to zobacz, jakie masz możliwości:



A POZA TYM...

- **ebooki i kursy online**, w których znajdziesz szczyptę teorii (naukowej, a jakże), żebyś mogła poszerzyć swoją samoświadomość i z większą skutecznością działać, duuużo ćwiczeń praktycznych, bo zależy mi na tym, byś potrafiła wykorzystać na co dzień, to czego się nauczysz, rzeczy sprawdzone – jeśli coś Ci proponuję, to dlatego, że jest to zweryfikowane naukowo (jestem zwolenniczką podejścia *evidence-based* i nie chcę Ci wciskać kitu), a ponadto testowałam to na własnej skórze – nie obiecuję, że wszystko u Ciebie zadziała, bo ludzie różnią się od siebie, ale dzięki takiemu podejściu jest na to duża szansa.

- **szkolenia i warsztaty stacjonarne**, bo jako doświadczony trener uwielbiam wykorzystywać potencjał grupowy. W ramach Pracowni Szczęścia prowadzę zajęcia zarówno dla samych kobiet, jak i dla par, a moje główne obszary działalności to:



- własny dobrostan,
- szczęśliwy, satysfakcjonujący związek dla obojga partnerów,
- inteligencja emocjonalna w związkach oraz u samej siebie,
- empatyczna i efektywna komunikacja,
- automotywacja, skuteczne wyznaczanie i osiągnięcie celów.

Jednego możesz być pewna – niezależnie od tematu, łączę w swoich zajęciach **wiedzę naukową** (lubię, kiedy coś jest przebadane :)) **z praktyką** – byś mogła od razu zacząć wprowadzać w życie to, o czym mówimy.

- **poradnictwo psychologiczne**, podczas którego będziemy pracować nad podniesieniem Twojej jakości życia w oparciu o psychologię pozytywną i terapię akceptacji i zaangażowania (ACT).
- **diagnoza inteligencji emocjonalnej**, zdolności, która jest ważna dla naszego dobrego funkcjonowania zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Chętnie pomogę Ci rozpoznać poziom Twojej IE i tego, jak możesz ją rozwijać – z korzyścią dla Ciebie oraz osób, z którymi masz kontakt na co dzień.