



1-6 人生評估問卷

要幫助你了解自己並接受自己，有一個最快的方式就是提出探索式的問題，尤其是令你不舒服、帶來挑戰的問題。這些問題可以成為自我成長的強大工具，也能啟動深刻的內省過程。這個功課裡的所有問題，目的都是在幫助你發現自我，找出你生命中真正的渴望。好好了解這些事，能讓清理工作的輪廓變得更清晰、更聚焦。運用你在「終極斷捨離」課程中所學到的技巧，能讓你藉由彷彿神祕又神奇的方式，讓自己朝著目標與夢想跨越一大步。

**要活出精彩人生，就要踏上發現真實自我的道路，
然後為世界貢獻出你天賦中的每一個面向。
「問答」能幫助你發現真實的自己。**

有些「人生評估」問卷裡的問題，是需要勇氣才能回答的——你必須願意以誠實、深思熟慮的態度面對自己。沒有所謂對的答案——只有真誠的答案。（你不需要在展開「終極斷捨離」前就回答所有的問題，即使只要回答幾個問題，都能發揮強大的力量與重要的影響力。然而，如果你已經準備好讓人生出現一場完整的蛻變，就可以考慮回答全部的問題。

對於假設性處境的問題，雖然我們可能必須等到真的面臨該處境時，才知道自己會怎麼做，但只要想像自己會怎麼做，便能激發出對自己有用的洞見。這裡列出的其中一些問題只是很簡單的是非題，有些則是較深入的問題，能讓你往自己內心搜索，找出最真實的答案。

有時你可能會發現一些問題令人覺得不舒服，或你單純不想回答，可能是因為它們碰觸到你生命中一些尚未解決的領域。回答這些問題經常能為你帶來重要的自我領悟。在你展開「終極斷捨離」前，盡你所能回答越多問題越好。課程期間，我們也會一起做一些深層的內在功課，這些問題能協助你準備好做這些轉化練習。

問題分為幾個不同的部分。你可以考慮將答案寫下來，一年後再次回答這些問題，運用這種方式觀察自己的改變，或是了解過去這一年來，有什麼事對你一直很重要。有一些答案可能是你不想和任何人分享的，那也沒關係。這份問卷的目的是讓你更清楚自己的處境，更清楚自己在人生中想要達到什麼樣的目標，如此我們才能讓雜物清理的工作，聚焦在正確的方向。

你的根

「終極斷捨離」可能會開始掃除對你現有的人生形成障礙的祖傳模式。我們身邊的物品以及我們如何擺放這些物品，通常都是這些障礙的象徵與呈現。然而，首先要檢視你的根，因為從許多方面而言，你其實是從一條非常老的根上面發出的新芽。

這裡列出了很多問題，但不要覺得自己必須回答所有的問題，只要注意自己在回答每個問題時出現什麼樣的情緒、回憶或感受即可。（如果你是養子或養女，可以親生父母和養父母兩方都做。）有越來越多的研究顯示，記憶、心理特徵與模式是會血脈相傳的。要治癒某種模式，首先你必須要對它有所覺察。這會讓你的雜物清理效果更強大。我建議你對自己的家族歷史做一些研究調查，多多認識自己的祖先。

剛開始的練習題與你的祖父母有關。如果你有時間，我會建議你對曾祖父母、甚至是曾曾祖父母、曾曾曾祖父母也如法炮製。若能這麼做，你會開始注意到自己血統中重複出現的模式。

祖先

- 如果你將眾祖先們視為一個群體，你會用什麼樣的形容詞來描述他們大致上的特質與特徵？你是否擁有其中的幾個特質或特徵？如果有的話，你對此有什麼樣的感受？
- 你對自己的祖先大致上有何感受？你覺得你的祖先對你人生中所做的選擇會贊成或反對？你對他們在人生中所做的選擇有何感想？
- 你對自己遺傳到的特質有何感受？如果你可以選擇任何遺傳特質，你會選擇同樣的遺傳特質嗎？為什麼會，又為什麼不會？

外祖父母（母系）

- 當你想到自己的外祖父母時，心中出現什麼樣的感受？
- 你覺得外祖父母對自己的生活感到滿意嗎？如果答案是否定的，為什麼？
- 你是否曾注意到有任何來自外祖父母的模式、特質或障礙出現在你的生活中？
- 你覺得外祖母最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮你的想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得外祖父最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）

- 你覺得外祖母面臨的挑戰與限制性模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，那就發揮你的想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得外祖父面臨的挑戰與限制性模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自外祖母的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察到它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自外祖父的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）
- 追溯自己的母系祖譜，你是否覺察或感覺到有任何模式，是經由血統世代相傳的？

祖父母（父系）

- 當你想到自己的祖父母時，心中出現什麼樣的感受？
- 你覺得祖父母對自己的生活感到滿意嗎？如果答案是否定的，為什麼？
- 你是否曾注意到有任何來自祖父母的模式、特質或障礙出現在你的生活中？
- 你覺得祖母最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得祖父最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得祖母面臨的挑戰與限制性的模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，那就發揮你的想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得祖父面臨的挑戰與限制性模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自祖母的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自祖父的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）

- 追溯自己的父系祖譜，你是否覺察或感覺到有任何模式是經由血統世代相傳的？

母親的人生

- 當你想到自己的母親時，心中出現什麼樣的情緒或感受？將它們列出來，並說明你覺得為何會有這些情緒的理由？（注意自己在做這個練習題時，內心浮現的東西。）
- 你覺得母親對自己的生活感到滿意嗎？如果答案是否定的，為什麼？
- 你和母親是否有任何尚未解決的問題？你覺得需要去解決這些問題嗎？如果是，你計畫如何解決？
- 你是否注意到自己生命中曾出現過任何來自母親的模式？（包括正面或負面的。）
- 你覺得母親身上最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你覺得母親面臨的挑戰與限制性模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自母親的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）

父親的人生

- 當你想到自己的父親時，心中出現什麼樣的情緒或感受？將它們列出來，並說明你覺得為何會有這些情緒的理由？（注意自己在做這個練習題時內心浮現的東西。）
- 你覺得父親對自己的生活感到滿意嗎？如果答案是否定的，為什麼？
- 你和父親是否有任何尚未解決的問題？你覺得需要去解決這些問題嗎？如果是，你計畫如何解決？
- 你是否注意到自己生命中曾出現過任何來自父親的模式（包括正面或負面的）？
- 你覺得父親身上最棒的特質有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）

- 你覺得父親面臨的挑戰與限制性模式有哪些？（如果你不記得或不曾被告知，請發揮想像力，想像可能的情況。）
- 你是否在自己身上發現一些遺傳自父親的特質？（如果發現任何限制性模式，只要單純地覺察它們，通常就能啟動一段釋放的過程。）

你的人生

以下的這些問題是關於你所知的一己人生，包括出生前、童年時期、青少年、二十多歲的階段，以及之後的情況。這些問題可以幫助你更深入地了解你是誰，以及過去形塑你人生的是什麼。

胚胎階段

研究顯示，我們還在子宮裡的時候，便深深受到父母與周遭環境的影響。不妨做一些研究調查，像是和親戚們聊一聊，了解你在人生這段期間的情況，讓時光倒流，踏上一段靈魂之旅吧。

- 你在子宮裡時感覺如何？如果你知道的話，那是什麼樣子？
- 在你母親受孕之前、期間和之後，你父母的關係如何？
- 你在子宮裡的時候，你周遭環境裡的人，生活中發生些什麼事？
- 關於你母親懷上你這件事，你聽說了些什麼？
- 你出生時的情況是什麼樣子？如果你知道的話，你能想像自己對於來到這個世界的心情很興奮嗎？你覺得自己是受到歡迎與喜愛的嗎？你當時對自己的人生有明確的計畫嗎？

嬰幼兒時期

- 你對自己生命最初的那幾年，記得些什麼？關於那段時間，你聽說了些什麼？
- 你住在什麼樣的房子裡？你能想像自己在家裡很自在、很快樂嗎？當時，你認為家代表著什麼？

- 你認為當時，你生命中最主要的能量是什麼？
- 你的住家是什麼樣子？你覺得這可能對你產生影響嗎？裡面堆滿雜物，還是很清爽？令人覺得溫馨？還是覺得冰冷？還是其他感覺？
- 你認為自己出生之後，父母的生活出現了什麼樣的變化？
- 剛出生的那幾年，你是否遭遇到什麼疾病、問題或挑戰？如果有，你覺得這對你的影響是什麼？

童年

- 你對童年的記憶是什麼？關於那段時光，身旁的人是怎麼告訴你的？
- 你住在什麼樣的房子裡？你在家的時候開心嗎？當時，家對你意味著什麼？
- 在這段人生早期的時光，你最棒的一些回憶是什麼？也許，你從這些經驗接收了一些關於人生的信念？這些事件如何影響了你的未來？
- 在這段人生早期的時光，對你來說最糟糕、帶來最大挑戰的一些回憶是什麼？也許，你從這些經驗接收了一些關於人生的信念？這些事件如何影響了你的未來？
- 還記得當時的你，「長大」之後想成為什麼樣的人？
- 你童年時期的重大事件與轉捩點是什麼？
- 這些事件為你帶來了什麼收穫？你在人生中曾做出一些什麼樣的決定，可能是受到這些經驗的影響？
- 是否有任何童年發生的事依然糾纏、困擾著你、拖累你，或讓你覺得無法解決？
- 在你成長過程中，誰是你最喜歡的人？
- 你和母親的關係是什麼樣子？
- 你和父親的關係是什麼樣子？
- 你和兄弟姐妹的關係是什麼樣子？

- 對身為孩子的你來說，誰是重要的人？對你來說，重要的事物是什麼？
- 你喜歡玩些什麼遊戲？這可能透露出什麼關於你的事？
- 你最喜歡的一些書是什麼？這可能透露出什麼關於你的事？
- 你最喜歡的一些電影是什麼？這可能透露出什麼關於你的事？
- 總體來說，你的校園生活經驗如何？
- 如果在那些年，有個明智的局外人在看著你，那個人可能會對你做出什麼樣的評斷或決定？
- 對外在世界來說，你認為你看起來是什麼樣子？那是正確的評價嗎？

青少年階段

- 你的青少年生活是什麼樣子？
- 你住在哪一種房子裡？你在家的時候開心嗎？當時，家對你意味著什麼？
- 身旁的人曾經說了些什麼話來描述身為青少年的你？
- 你最棒的一些早期回憶是什麼？你是否從這些經驗接收了一些關於人生的信念？
- 你最糟糕的一些早期回憶是什麼？你是否從這些經驗接收了一些關於人生的信念？
- 你「長大」之後想成為什麼樣的人？
- 你青少年時期的重大事件與轉捩點是什麼？
- 這些事件為你帶來了什麼收穫？你在人生中曾做出一些什麼樣的決定，可能是受到這些經驗的影響？
- 是否有任何青少年時期發生的事依然糾纏、困擾著你、拖累你，或讓你覺得無法解決？

- 總體來說，你的校園生活經驗如何？
- 你最喜歡的音樂/書籍/電影類型是什麼？這可能透露出什麼關於你的事？
- 你和母親的關係是什麼樣子？
- 你和父親的關係是什麼樣子？
- 你和兄弟姐妹、親戚和朋友的關係是什麼樣子？
- 如果你要用一句話總結自己的青少年歲月，你會說什麼？這句話跟現在的你能產生共鳴嗎？
- 你在青春期熱戀了某人嗎？
- 你在性方面，是否出現了任何困惑/創傷/喜悅/挑戰呢？
- 你經歷了初吻嗎？如果有，那是什麼樣子？
- 你在青少年時期是否有過性經驗，如果有，你對它們的記憶是什麼？
- 你有了第一份工作嗎？是什麼工作？你喜歡或不喜歡這份工作的原因是什麼？
- 如果你有工作，它教育了你哪些關於職場的事？
- 你的同儕是哪些人？他們對你的看法是什麼？
- 你身為青少年的時候，做過哪些關於人生的決定？
- 如果在那些年，有個明智的局外人在看著你，那個人可能會對你做出什麼樣的評斷或決定？
- 對外在世界來說，你認為你看起來是什麼樣子？那是正確的評價嗎？

- 是否上大學/職業學校/在工作？你的生活經驗如何？
- 你住在哪一種房子裡？你在家的時候開心嗎？當時，家對你意味著什麼？
- 你二十多歲那段時間是什麼樣子？
- 你當時是什麼樣的人？別人是怎麼看你的？你對自己的感覺是什麼？
- 你愛的人是誰？什麼事物對你很重要？
- 你在二十多歲的時候做什麼工作？這些工作帶給你什麼樣的收穫？
- 你二十多歲時，發生了哪些最重要的事件？
- 對於人生，你大致上可能做過哪些決定與評斷？
- 你是否後悔自己在二十多歲時做過（或沒做過）什麼事？

之後的每個十年階段

- 如何定義你人生中的每一個十年？
- 你住在哪一種房子裡？你在家的時候感到自在嗎？在住家方面，是否有任何重複出現的模式？
- 在每一個十年中，重複出現的主題是什麼？
- 你度過每一個十年的階段時，學到了什麼關於自己的事？
- 你的人生中一直持續浮現的模式是什麼？
- 什麼樣的情緒一再重複出現？
- 在這幾個十年的階段裡，有什麼事？或有什麼人帶給你啟發？

- 在這幾個十年的階段裡，誰對你最有信心？
- 在這幾個十年的階段裡，對你最重要的是什麼？
- 在這幾個十年的階段裡，有什麼改變了？有什麼依舊沒有變？

你的人我關係

- 在你的一生當中，有哪些人對你很重要？
- 你從他們每一個人身上獲得了什麼幫助？
- 你最仰慕的那些人當中，有著什麼樣的特質？
- 這些特質如何出現在你身上？
- 你感到最棘手的一些人，有著什麼樣的特質？
- 以上的這些特質如何出現在你身上？
- 現在誰是愛你的人？誰愛過你？
- 現在誰是支持你、對你有信心的人？過去曾有誰是支持你、對你有信心的人？
- 現在你愛的人是誰？你愛過誰？
- 你現在所支持的、有信心的人事物是什麼？
- 如果你能對你生命中最重要的一個人說一句話，你會說什麼？
- 你生命中可能會複製什麼曾發生在你母親生命中的事？
- 你生命中可能會複製什麼曾發生在你父親生命中的事？
- 有任何人際關係是你需要療癒、原諒或和解的嗎？（請列出來，並制定計畫，說明你會怎麼做。）這件事非常重要！

你的健康與身體形象

在回答以下問題之前，請在一張白紙上畫出你的身體。請根據你目前的健康狀況、你對身體（你的身體形象）所做的決定與抱持的信念，對身體各個不同部位寫下簡短的描述。

- 你目前的健康狀況如何？
- 你對自己的身體有何感覺？你認為你的身體對這個世界，說出了什麼關於你的事？
- 你的健康情形有什麼很棒的地方？
- 關於你的健康，你想要改變什麼，或想要如何改善？你願意去做這些事嗎？你會怎麼做？什麼時候做？
- 關於你的身體形象，你想要改變什麼，或想要如何改善？你願意去做這些事嗎？你會怎麼做？什麼時候做？
- 你知道自己的身體需要什麼嗎？你是否已盡一切所能維護你的身體健康？如果答案是否定的，為什麼？
- 在對健康或身體形象方面採取行動這件事情上，你是否感到退縮？如果是，你可以採取什麼行動來克服這個情況？你願意這麼做嗎？
- 你可以採取什麼確切可行的策略，來達成你對身體設定的目標？
- 你在自己的健康，家人的健康，以及你人生中的健康狀態之間，是否發現任何重複出現的模式？

你的事業

- 你的事業能為你帶來滿足感嗎？你喜愛你的工作嗎？
- 如果你不是那麼喜愛自己的工作，那麼你想要做什麼？為什麼現在不是從事那個工作？
- 如果你不是在做自己喜愛或享受的工作，那麼你願意制定計畫，朝著你所夢想的方向前進嗎？為什麼願意？或為什麼不願意？
- 除了你白天的工作以外，有什麼其他事是你想做的嗎？你會如何開始進行？
- 關於你的事業，你可以做些什麼來朝著讓自己感到喜悅的方向前進？你願意去做嗎？什麼時候開始？

你的財務狀況

- 你滿意自己的財務狀況嗎？如果不滿意，為什麼？
- 財務狀況對你來說是優先考量的事嗎？如果不是，為什麼？
- 你對金錢抱持什麼樣的看法？
- 你對有錢的人和沒錢的人抱持什麼樣的看法？
- 你是否有任何關於金錢的看法，阻礙了你與金錢的關係？
- 是否有任何來自家庭或祖先的模式影響了你在財務方面的看法？
- 如果你覺得自己在財務、金錢、富足方面有障礙，你願意將它們釋放掉嗎？你需要什麼才能辦到？
- 能為你帶來最大喜悅的是什麼？
- 你什麼時候可以讓心思自由翱翔？
- 你是否發揮了自己的潛能？如果答案是否定的，為什麼？什麼時候才能做到？怎樣可以做到？
- 有沒有什麼創造性的事是你一直想要做，卻尚未採取行動的呢？

你目前的生活

接下來這部分的問題，目的是讓你對自己與目前所處的狀態有更深入的了解。有些問題可能看似重複，但有時候，同樣的問題若以不同方式來問，經常能引導出不同的答案。持續留意自己出現什麼樣的情緒、浮現什麼回憶，以及在回答問題的時候，身體有何反應。如果你想要抵達目的地，就必須知道自己是從哪裡出發的。如果你不知道自己是身處亞特蘭大還是舊金山，就無法抵達芝加哥，所以，在你實踐「終極斷捨離」之前，很重要的是要知道你目前的位置與情況。

- 靈魂喜愛真相。就你現在的生活而言，真相是什麼？
- 就你與家的關係而言，真相為何？
- 如果有一個明智的陌生人走進你的家，這位陌生人可能會根據他所看到的，對你這個人做出什麼樣的評斷？
- 當你走進自己的家，你的能量會提升，下降，還是維持不變？
- 你人生中最熱愛的是什麼？有任何事物是你極度討厭的嗎？
- 有哪些事會讓你變得很出色或很特別？請列出至少十項。
- 你人生中的個人成就有哪些？——即使只是學會開車也算。請列出至少二十項。
- 有哪些事是你能做得很好的？——即使是刷牙刷得很澈底這種事，也可以包括在內。請列出至少二十項。
- 如果你知道沒有人會批判你的話，你會支持、捍衛什麼樣的事？
- 對於你的人生，有什麼事是你假裝不知道的？
- 你擁有哪些突出的特質？或許是超級靈敏的嗅覺，或是你對動物的十足愛心，或是你眼珠子的顏色？請列出至少十項。
- 如果你完全沒有限制（身體、情感、財務等任何方面），你這輩子想做什麼事？
- 你有任何重複出現的負面習慣嗎？儘管有那些負面模式，你是否能無條件接受自己？
- 你生命中是否有任何事是你知道自己應該要做（你也想要做），卻沒有在做的？
- 你生命中是否有任何事是你知道自己不應該做，卻還是去做的？
- 如果你擁有十億美金（約台幣300億），你會怎麼使用？
- 對於你自己或你的人生，有什麼事是讓你感到驕傲的？
- 對於你的過去，有任何事是讓你感到羞恥或內疚的嗎？你願意繼續帶著那樣的羞恥感或內疚感嗎？
- 什麼事會讓你感到傷心、生氣、挫折、不愉快、沮喪、害怕、罪疚、怨恨、羞愧或心煩意亂？請列出來。

- 你會對什麼人或什麼事下評斷？（這些人或事的特質，你是否也有？）
- 什麼事會讓你感到快樂、喜悅、放鬆、平靜、滿足、興奮，或愉快？請列出來。
- 你會為了什麼人或事不惜用生命去冒險？為什麼？
- 如果你只有一年可以活，你是否會一樣做著你現在正在做的事？如果答案是否定的，你會做什麼？你會和誰共度這段時光？
- 如果你只有一個月可以活，你是否會一樣做著你現在正在做的事？
- 如果你只有二十四小時可以活，你會怎麼使用這些時間？
- 你和什麼人感覺最親近（在一起感到安全）？為什麼？誰是真正認識你的人？誰真的「懂」你？
- 誰是你生命中最欽佩的人——無論那人在世或已過世？為什麼？（提示：通常我們欽佩他人的地方，反映的正是我們自身擁有的特質。）
- 你最有價值的財物有哪些？為什麼？
- 你認為人們為什麼會喜歡你？有人可能會不喜歡你哪一點？
- 你如何用五個詞來形容自己？
- 你最重要的價值觀是什麼？你是否忠於它們？你的生活符合你的價值觀嗎？

生活平衡輪問題：你的時間都花在什麼地方？

拿出一張白紙，在上面畫一個大圓圈。你會將這個圓圈分割成幾個部分，就像在切一塊披薩或圓餅那樣。請看看下列幾個類別，試著為每個類別分配一個百分比，以此代表你花在該類別的時間。然後依此製作你的圓餅圖。

關係：目前或潛在的人生伴侶

朋友：活動、會面、臉書

家庭：孩子、父母、親戚

事業：工作、副業、職業生涯規劃

嗜好：投資、收藏、烹飪

健康：運動、飲食、靜心

創造力：音樂、舞蹈、靈性、藝術活動

玩樂：娛樂、快樂、活動

完成之後，看看你的與圓餅圖是什麼模樣。你對自己在生活上如何分配時間滿意嗎？如果不滿意，你想要如何改變？你會去改變嗎？現在，創作一張圓餅圖，畫出你理想中的時間分配狀況。

更多關於「你目前所處位置」的問題

- 什麼事物或什麼人會讓你感到害怕？
- 你害怕別人會發現關於你的什麼事？
- 你需要原諒誰（也可以包括你自己）？為什麼？
- 有什麼人是你永遠不會原諒？你可以接受這樣的情況嗎？
- 你有沒有做什麼事來取悅他人，以致於傷害到自己？
- 有什麼事是你出於義務而非喜悅去做的？
- 有什麼人是你希望獲得他們肯定的嗎？
- 有沒有什麼時候，你覺得（或曾經覺得）自己很失敗？你會用什麼樣的策略來克服這種感覺？
- 你會掩飾自己的情緒嗎？什麼時候？為什麼？
- 你最常出現的負面與正面情緒是什麼？
- 有什麼事讓你覺得正在阻礙你更進一步開拓人生或取得成功？
- 什麼似乎是你人生的動力？（例如：被愛的需要、覺得自己有其意義的需要，覺得融入的需要，覺得有重要性的需要，覺得自由的需要等。）
- 你人生中什麼感覺是對的？什麼感覺是錯的？
- 什麼能讓你感到快樂？
- 什麼能帶給你喜悅？
- 讓你感到驕傲的什麼？
- 你帶給世界的禮物是什麼？
- 你最傑出的特質與最強的長處是什麼？
- 你什麼時候會覺得自己是成功的？
- 你的人生有什麼很棒的地方？
- 你人生最大的一場冒險是什麼？

跨越生死

- 你對死亡有何感受？
- 如果你在死亡的時候能有三個人陪伴你，你希望是誰？為什麼？
- 你想要人們如何記得你？
- 在自己的葬禮或追思會上，你想要什麼事情上演？誰會在那裡？會有音樂嗎？會有人朗讀嗎？
- 如果你有墓誌銘，你想要在上面寫些什麼？

死後世界

- 你對死後世界有何想法？
- 當你跨越至另一邊的死後世界，你希望在那裡遇見誰？
- 你過世之後，在世的人當中，誰是你第一個想讓他知道你很好的人？

來世

- 如果你能選擇來世，你想要選擇什麼國籍、性別、地點與職業？為什麼？
- 如果你能選擇一起投胎轉世的人，那個人會是誰？

自我探索的問題

接下來一系列發人深省的問題，目的是帶領你更深入這趟自我探索的旅程。

如果你.....

- 如果你能當任何一種鳥，你想當什麼鳥？為什麼？
- 如果你能當任何一種動物，你想當什麼動物？為什麼？
- 如果你能當任何一種海中生物，你想當什麼生物？為什麼？
- 這些答案有什麼共通點嗎？

關於「你的夢想是什麼」的問題

- 如果有人給你一百萬美元（約台幣3000萬），完全免費而且合法，除了付帳單以外，你可以將它花在任何地方，你會將它花在什麼地方？
- 如果你永遠不需要工作，可以將時間用來做任何你喜歡的事，你會做什麼？
- 從你醒來開始一直到隔天早上，完美的一天對你來說是什麼樣子？
- 完美的假期對你來說是什麼樣子？
- 未來的五年、十年、二十年，你想要做什麼自己喜歡的事？

關於「真實程度」的問題

以下這些陳述，真實程度有多高？

- 我平等對待每一個人。
- 我將別人的需求置於自己的需求之上。
- 我對自己的觀感與認知非常正確。
- 我對自己死後人們對我的看法非常在乎。

- 為了避免傷害一個人的感情，我會對他說謊。
- 我完全誠實，而且值得信任。
- 我非常在乎他人對我有何看法。

「開放式句子」的問題

- 當我_____的時候，我會生氣。
- 當我_____的時候，我會感到很挫折。
- 當我_____的時候，我會覺得受傷。
- 當我_____的時候，我覺得充滿喜悅。
- 當我_____的時候，我會想大聲吼叫。
- 當我_____的時候，我會想發生性行為。
- 我不想要讓任何人知道_____。
- 我害怕_____。
- 曾發生在我身上最棒的事情是_____。
- 當我_____的時候，我可以完全放開心胸，坦然展現自己。
- 我很不好意思地承認，我_____。
- 無論如何，我都下定決心要_____。
- 當我_____的時候，我是很不切實際的。

祕密

- 你生命中是否有什麼祕密是你從來沒有告訴別人的？是什麼呢？
- 有什麼關於你的事，你會擔心別人發現？
- 你是否曾告訴別人一個祕密，然後要他們去告訴別人？
- 你在性方面有什麼祕密嗎？是什麼呢？
- 你在食物方面有什麼祕密嗎？是什麼呢？
- 你在金錢方面有什麼祕密嗎？是什麼呢？
- 關於你的人生，你撒過謊嗎？什麼樣的謊話？因為沒說實話，你得到了什麼？
- 如果你能對一個人說出你人生最赤裸的真相，那個人會是誰？

羞恥

- 你生命中是否有任何事讓你感到羞恥？
- 如果你能對一個人傾訴你的羞恥，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到羞恥的事？

- 在金錢方面，是否有任何讓你感到羞恥的事？
- 在食物方面，是否有任何讓你感到羞恥的事？
- 在身體方面，是否有任何讓你感到羞恥的事？

內疚

- 你生命中有任何讓你感到內疚的事嗎？
- 如果你能對一個人傾訴你的內疚，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到內疚的事？
- 在金錢方面，是否有任何讓你感到羞恥的事？

怨恨不滿

- 你生命中有任何讓你感到怨恨不滿的事嗎？
- 如果你能對一個人傾訴你的怨恨與不滿，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到怨恨不滿的事？
- 在金錢方面，是否有任何讓你感到怨恨不滿的事？
- 在食物方面，是否有任何讓你感到怨恨不滿的事？
- 在身體方面，是否有任何讓你感到怨恨不滿的事？

憤怒

- 你生命中有任何讓你感到憤怒的事嗎？
- 如果你能對一個人傾訴你的憤怒，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到憤怒的事？
- 在金錢方面，是否有任何讓你感到憤怒的事？
- 在食物方面，是否有任何讓你感到憤怒的事？
- 在身體方面，是否有任何讓你感到憤怒的事？

恐懼

- 你生命中有任何讓你感到擔憂或恐懼的事嗎？
- 如果你能對一個人傾訴你的恐懼，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到擔憂或恐懼的事？
- 在金錢方面，是否有任何讓你感到擔憂或恐懼的事？
- 在食物方面，是否有任何讓你感到擔憂或恐懼的事？
- 在身體方面，是否有任何讓你感到擔憂或恐懼的事？

悲傷

- 你生命中有任何讓你感到悲傷的事嗎？
- 如果你能對一個人傾訴你的悲傷，那人會是誰？
- 在性方面，是否有任何讓你感到悲傷的事？
- 在金錢方面，是否有任何讓你感到悲傷的事？
- 在食物方面，是否有任何讓你感到悲傷的事？
- 在身體方面，是否有任何讓你感到擔憂或恐懼的事？

做出改變

- 如果你現在可以改變某方面的自己，那會是什麼？
- 要實現這個願望，你可以踏出的一小步是什麼？
- 如果你可以讓某個親近的人做出一個改變，那會是什麼？
- 你想要讓他改變的那一件事，目前在你自己的人生中如何呈現？
- 認知到要改變他人這件事，幾乎總是必須先在自己內在做出改變，那麼現在，要促成改變，你可以踏出的一小步是什麼？

「如果……」的問題

- 如果你在一艘即將沉沒的船上，船上有五百個人，而現場只有一個能支撐十個人的救生板，你應該（或不應該）在那使用救生筏的十人名單裡？理由是什麼？
- 如果你只能帶一個人到一座荒島上相處一年，那人會是誰？為什麼？
- 如果你能擁有任何技能，那會是什麼？為什麼？
- 如果你能親眼見證任何歷史事件，你想見證哪個事件？為什麼？
- 如果你能擁有一種超能力，那會是什麼？為什麼？
- 如果你能選擇歷史上的任何一個人物，而且變成他一整天的時間，你想變成誰？為什麼？
- 如果你能做某件非法或不道德的事，而且沒有任何人會知道，也不會有任何後果，你會去做嗎？如果會，那是什麼事？
- 如果你可以重新親身經歷一遍你生命中的任何事件，那是什麼事件？為什麼？
- 如果你可以明確地知道自己的人生將會如何發展，你會想要知道嗎？
- 如果你能知道自己什麼時候會死，那會對你現在的生活方式造成任何影響嗎？

「命名」的問題

- 如果你的靈魂（內在本質）有個名字，可能會是什麼？
- 如果你的內在敵人（破壞者），以及你的內在盟友（英雄）有個名字，會是什麼呢？
- 如果你必須為自己取另一個名字，那會是什麼？為什麼？
- 如果你必須為自己選一個原住民或大自然的名字（如美洲原住民的傳統），你會為自己選什麼名字？為什麼？
- 如果你所有的角色和次人格都有名字，那會是什麼？
- 如果你有一個祕密的超級英雄代號，那會是什麼？

更多「如果……」的問題

- 如果你明天就會死，你今天會做什麼？
- 如果你永遠不會死，你今天會做什麼？
- 如果你瀕臨死亡，你還會擔心你現在正在擔心的事嗎？
- 如果你永遠不需要工作，你還是會工作嗎？
- 如果你能在目前從事的職業之外的任何其他職業取得成功，你會選擇什麼職業？
- 如果你再過幾分鐘就會死去，你是否會因為沒有針對某件事與某人好好溝通而感到後悔？是什麼阻礙了你在今天與那個人溝通？
- 如果你能去到世上任何地方，而且不需任何費用，你想去哪裡？為什麼？
- 如果你完全無懼，你會做什麼？
- 如果你的墓誌銘上只會有一個詞，那會是什麼？
- 如果你的墓誌銘上只會有一句話，那會是什麼？

「何謂」的問題

- 何謂充滿力量？
- 何謂高尚的？
- 何謂過一個令人滿足的充實人生？
- 何謂真實的？
- 何謂處於否認狀態？
- 何謂處於當下？
- 何謂自由的？
- 何謂仁慈的？
- 何謂靈性的？
- 何謂完全與自己和平共處？

「什麼會讓你的靈魂.....」的問題

- 什麼會讓你的靈魂想要歌唱？
- 什麼會讓你的靈魂想要跳舞？
- 什麼會讓你的靈魂充滿喜悅？
- 什麼會讓你的靈魂感覺接近神？
- 什麼會讓你的靈魂感覺自由？
- 什麼會讓你的靈魂感到疲累不堪？
- 什麼會讓你的靈魂感到絕望？

「上一次是什麼時候.....」的問題

- 你上一次凝望星星是什麼時候？
- 你上一次感到真正被愛是什麼時候？
- 你上一次活出自己的熱情是什麼時候？
- 你上一次感到真正放鬆是什麼時候？
- 你上一次做出心血來潮、即興的愚蠢之舉是什麼時候？
- 你上一次無緣無故大笑是什麼時候？

每天結束前問自己三個問題

- 我今天學到了什麼，或者今天我有何改善？
- 我愛了誰或愛了什麼？
- 什麼東西能帶給我喜悅？
- 【額外的問題】我今天做了什麼事讓世界變得更好？

我想要什麼？

以上這些問題，目的都是在幫助你發掘你人生的真正渴望。若能了解你生命中真正想要的是什麼，會讓你的雜物清理工作更清楚明確，也更聚焦。那麼，你現在正在進行的「終極斷捨離」將會強力地帶領你朝著這些目標與夢想前進。

我人生中最渴望的是什麼？

- 我人生的目標是什麼？接下來六個月的目標呢？明年呢？下一個十年呢？往後的人生呢？
- 我想要擁有什麼我目前沒有的特質？
- 我想要擁有什麼東西或財務收入是我目前沒有的？
- 我在健康方面的目標是什麼？
- 我在職業生涯方面的目標是什麼？
- 我在人際關係方面的目標是什麼？
- 我在創造力方面的目標是什麼？
- 我在實現富足方面的目標是什麼？
- 我在獲得福佑與靈性連結方面的目標是什麼？
- 我想要什麼我目前沒有的天賦或能力？
- 人生中有什麼最重要的東西，是我能做的？
- 人生中有什麼最重要的東西，是我能擁有的？
- 人生中有什麼最重要的東西，是我能體現的？