

بخش اول: خانواده و مراقبان اولیه

اولین تصویری که از صورت مادرت توی ذهنت مونده، چه حسی بهت میدده؟

وقتی بچه بودی برای جلب توجه پدرت چیکار می‌کردی؟

تا حالا شده فکر کنی اگه جای خواهر یا برادرت بودی، بیشتر دوستت داشتن؟

چه رفتاری همیشه باعث ناراحتی پدر و مادرت می‌شد و هنوزم حواست هست تکرارش نکنی؟

صدای بلند توی خونه برای تو معنی چی داشت؟ دعوا، شادی، هشدار یا یه چیز عادی؟

چه چیزی رو هیچ‌وقت به مادرت نگفتی چون می‌دونستی درکت نمی‌کنه؟

فکر می‌کنی پدرت از چه چیزی در مورد تو ناامید بود، حتی اگه هیچ‌وقت به زبون نیاورده باشه؟

اولین بار کی به خودت گفتی «من به هیچ‌کس نیاز ندارم»؟

کدوم نیاز عاطفی توی بچگی نادیده گرفته شد و هنوزم سخت می‌تونی از دیگران بخوایش؟

اگه یه نفر قرار بود جای تو توی خانواده زندگی کنه، چه ویژگی‌هایی باید می‌داشت تا همه ازش راضی باشن؟

فکر می‌کنی مادرت توی بچگی چه آرزویی داشته که ناخواسته به تو منتقل شده؟

آیا هنوز یه جمله از پدرت درباره سختی زندگی توی ذهنت تکرار میشه؟

کدوم خاطره خانوادگی رو همه یه جور تعریف می‌کنن ولی ته دلت حس می‌کنی حقیقتش چیز دیگه‌ای بوده؟

برای اینکه بچه خوبی باشی، از کدوم بخش شخصیت گذشته‌ت؟

وقتی مریض می‌شدی، رفتار خانواده چه پیامی درباره ضعف و آسیب‌پذیری بهت می‌داد؟

آیا کسی توی خانواده همیشه نقش قربانی رو داشت و تو نقش نجات‌دهنده رو گرفتی؟

اولین دروغ مهمی که به پدر و مادرت گفتی چی بود و چرا گفتی؟

اگه زندگی دوران کودکی‌ات یه فیلم بود، ژانرش چی می‌شد؟ کمدی، ترسناک، درام یا اکشن؟

کدوم جمله‌ای که بزرگترها مدام تکرار می‌کردن هنوز روی تصمیمات امروزت اثر داره؟

فکر می‌کنی اگه یه بچه دیگه به خانواده اضافه می‌شد، جایگاهت کاملاً عوض می‌شد؟

بخش دوم: ارزش خود، هویت و توانمندی

اولین بار که بابت یه موفقیت واقعاً دیده شدی چند سالت بود؟

چه باوری درباره استعداد از معلم دوران ابتدایی گرفتی که هنوز همراهته؟

کدوم ویژگی خودت رو پنهان می‌کنی چون فکر می‌کنی زیاده؟

اگه بخوای با صدای بلند بگی «من بهترینم»، چه صدایی توی ذهنت جلوت رو می‌گیره؟

فکر می‌کنی لایق عشق بی‌قید و شرط هستی؟ اگه نه، چرا؟

چه کاری رو انجام دادی که همه می‌گفتن نمی‌تونی، اما انجامش دادی؟ الان چه حسی بهش داری؟

چه برجسی از دوران مدرسه هنوز روی دوشت سنگینی می‌کنه؟

چه کسی بهت گفت زیاد حرف می‌زنی یا کم حرفی و آیا هنوز سعی می‌کنی خودت رو با اون نظر تنظیم کنی؟

اگه یه روز همه انتظارات رو کنار بذاری، اولین کاری که انجام میدی چیه؟

برای دوست‌داشتنی بودن فکر می‌کنی باید چه بهایی بدی؟

تا حالا حس کردی یه روز همه می‌فهمن اون‌قدرها هم که فکر می‌کنن توانمند نیستی؟

اولین بار کی فهمیدی زیبا یا زشت هستی و این حرف رو از کی شنیدی؟

کدوم آرزوی کودکی‌هات رو طوری دفن کردی که انگار هیچ‌وقت وجود نداشته؟

چه باوری باعث میشه فکر کنی حق استراحت کردن نداری؟

وقتی اشتباه می‌کنی، صدای سرزنش چه کسی رو توی ذهنت می‌شنوی؟

تا حالا برای شبیه شدن به یه شخصیت فیلم یا کتاب، رفتار رو تغییر دادی؟

چه چیزی رو توی دیگران تحسین یا بهش حسادت می‌کنی که توی خودت سرکوبش کردی؟

فکر می‌کنی بزرگ‌ترها واقعاً به نظرت احترام می‌داشتن یا فقط تحملت می‌کردن؟

کدوم نیازت رو خجالت‌آور می‌دونی و هیچ‌وقت از کسی نخواستی؟

اگه الان نسخه هفت ساله خودت رو ببینی، چه حرفی بهش می‌زنی که هیچ‌کس اون موقع بهش نزد؟

بخش سوم: ترس، امنیت و بقا

بزرگ‌ترین ترس دوران بچگی‌ات چی بود؟ غیر از هیولاهای زیر تخت

چه اتفاقی باعث شد باور کنی دنیا جای امنی نیست؟

اگه صدات رو بلند کنی یا نظرت با بقیه فرق داشته باشه، بدترین اتفاقی که فکر می‌کنی میفته چیه؟

کجا احساس امنیت کامل داشتی؟ یه مکان خاص یا آغوش یه نفر

تا حالا شده آرزو کنی کاش نبودی تا سربار کسی نباشی؟

توی تاریکی، چی از خود تاریکی بیشتر می‌ترسوندت؟

وقتی پدر یا مادرت دیر به خونه می‌اومدن، چه سناریوهایی توی ذهنت می‌ساختی؟

چه باوری داری که می‌گه اگه کنترل اوضاع از دستت خارج بشه، نابود میشی؟

تا حالا توی یه جای شلوغ گم شدی؟ اون لحظه چه برداشتی از آدم‌های غریبه پیدا کردی؟

اولین باری که به مرگ فکر کردی، چه حسی نسبت به زندگی پیدا کردی؟

چه کابوسی مدام تکرار می‌شد و فکر می‌کنی ریشه‌اش چی بود؟

آیا باور داری اگه اشتباه کنی، بقیه ترک‌ت می‌کنن؟ این باور از کجا اومده؟

برای حفظ آرامش خونه، چه بخشی از خودت رو خاموش کردی؟

چی برای تو از مرگ هم ترسناک‌تر بود؟ مثلاً تحقیر شدن، تنها موندن یا طرد شدن

آیا همیشه منتظر یه اتفاق بد هستی؟ اولین فاجعه‌ای که توی بچگی دیدی چی بود؟

بخش چهارم: عشق، محبت و دلبستگی

به نظرت عشق واقعی یعنی چی؟ این تعریف رو از کی یاد گرفتی؟

برای اینکه دوستت داشته باشن، چه نقشی بازی می‌کنی؟ آدم بامزه، مفید، ساکت یا قوی؟

تا حالا کسی فقط به خاطر خودت دوستت داشته، نه به خاطر کاری که براش انجام دادی؟

اگه عشق یه چیز قابل لمس بود، توی کودکی چه شکلی داشت؟ بغل، هدیه، غذا یا وقت گذاشتن؟

چه کسی توی بچگی بهت خیانت کرد، حتی با یه دروغ کوچیک، و باعث شد سخت اعتماد کنی؟

فکر می‌کنی برای دوست داشته شدن باید رنج بکشی؟

بیشتر از همه عاشق چه کسی بودی و آیا اون عشق به همون اندازه بهت برگشت؟

اگه کسی بهت گفته دوستت دارم ولی باورش نکردی، دلایلش چی بوده؟

چه رفتاری از بقیه رو دشمنی برداشت می‌کردی در حالی که شاید اصلاً قصد بدی نداشتن؟

تا حالا حسودی کردی که به نفر عشق و توجه بیشتری می‌گیره؟

برای جلب محبت یه معلم یا مربی چه کارهایی می‌کردی؟

چه کسی بهت یاد داد که نیاز داشتن یعنی ضعیف بودن؟

اگه الان کسی بخواد کمکت کنه، اولین فکری که به ذهنت میاد چیه؟

کدوم رابطه دوران کودکی هنوز روی روابط عاطفی امروزت تاثیر داره؟

فکر می‌کنی عشق همیشه شرط داره؟ اگه آره، اولین شرطش چیه؟

بخش پنجم: پول، بقا و منابع

اولین بار که فهمیدی پول تموم میشه، چه حسی نسبت به خرج کردن پیدا کردی؟

چه جمله‌ای درباره پول از پدر یا مادرت شنیدی که هنوز توی گوشت زنگ می‌زنه؟

فکر می‌کنی پولدار شدن یا بی‌پول موندن یه جور سرنوشته؟

کدوم نیازت توی بچگی به خاطر کمبود پول برآورده نشد و الان وسواس جبرانش رو داری؟

اگه پول داشتی، اولین چیزی که دلت می‌خواست بخری چی بود؟

به نظرت پول چیز پاکیه یا کثیف؟ این باور رو از کی گرفتی؟

تا حالا به خاطر پول تحقیر شدی؟

چه باوری داری که می‌گه برای پول درآوردن حتماً باید سختی کشیدی؟

اگه یه شبه پولدار بشی، اولین ترست چیه؟

آیا همیشه فکر می‌کنی باید پس‌انداز کنی چون ممکنه فردا هیچ‌چیز نداشته باشی؟ این باور از کجا اومده؟

بخش ششم: بدن، سلامت و ظاهر

اولین بار کی از بدنت خجالت کشیدی و چه کسی باعثش شد؟

چه پیامی درباره غذا خوردن و لذت بردن از سفره خانواده گرفتی؟

به بدنت مثل یه معبد نگاه می‌کنی یا یه ماشین خسته و فرسوده؟ چرا؟

چه کسی بهت گفت گریه نشونه ضعفه و آیا هنوز اشک‌هات رو قورت میدی؟

وقتی مریض می‌شدی واقعاً ازت مراقبت می‌کردن یا باید ساکت می‌موندی تا مزاحم کسی نشی؟

چه باوری درباره پیری از پدربزرگ و مادربزرگت گرفتی؟

تا حالا فکر کردی اگه زیباتر بودی، زندگیت بهتر می‌شد؟

چه فعالیت ورزشی یا بدنی‌ای رو دوست داشتی ولی بهت گفتن به دردت نمی‌خوره؟

اولین بار که وارد بلوغ شدی، چه پیامی درباره بدنت گرفتی؟ شرم یا افتخار؟

آیا هنوز فکر می‌کنی برای دوست داشته شدن باید خوش‌تیپ‌تر، لاغرتر یا جذاب‌تر باشی؟

بخش هفتم: تفکر جادویی، مذهب و خرافات

تا حالا فکر کردی ممکنه فقط با فکر کردنت، اتفاق بدی برای کسی بیفته؟

چه دعایی رو با تمام وجودت کردی و برآورده نشد؟ بعدش چه حسی نسبت به خدا پیدا کردی؟

فکر می‌کنی چشم زخم یا نحسی وجود داره؟ این باور رو از کی یاد گرفتی؟

تا حالا شده فکر کنی اگه به کاری رو چند بار تکرار کنی، اتفاق خوبی میفته؟ ریشه این فکر چیه؟

با عروسک‌ها یا وسایل بی‌جون حرف می‌زدی و براشون شخصیت می‌ساختی؟ هنوزم گاهی این کار رو می‌کنی؟

چه باوری درباره شانس داری؟ دنیا رو عادلانه می‌بینی یا نه؟

فکر می‌کردی بزرگ‌ترها همه‌چیز رو می‌دونن؟ چه اتفاقی باعث شد این باور بشکنه؟

کدوم آرزوی کودکانه رو اون‌قدر توی دلت تکرار کردی تا آخرش فراموشش کردی؟

تا حالا حس کردی یه نیروی نامرئی ازت محافظت می‌کنه یا برعکس، اذیتت می‌کنه؟

اگه یه کارتون یا افسانه روی شکل گرفتن شخصیتت تاثیر گذاشته باشه، کدومه؟

بخش هشتم: قوانین اجتماعی، جنسیت و فرهنگ

توی بچگی چه تفاوتی بین بازی دخترها و پسرها می‌دیدي و چه حسی بهت می‌داد؟

بهت گفتن «پسرها گریه نمی‌کنن» یا «دخترها نباید عصبانی بشن»؟ این حرف چه اثری روی تو گذاشت؟

چه قانون نانوشته‌ای توی خانواده‌تون وجود داشت که همه رعایتش می‌کردن ولی هیچ‌کس درباره‌اش حرف نمی‌زد؟

تا حالا به خاطر جنسیت از چیزی محروم شدی یا چیزی بهت تحمیل شده؟

چه باوری درباره غریبه‌ها داری که از هشدارهای دوران کودکی بهت منتقل شده؟

کدوم رفتار طبیعی کودکانهات رو فقط به خاطر ادب و تربیت سرکوب کردی؟

توی مدرسه به خاطر لهجه، لباس، ظاهر یا تفاوت‌های مورد قضاوت قرار گرفتی؟

چه کسی بهت گفت نظر تو مهم نیست؟ آیا هنوزم خیلی وقت‌ها حرف دلت رو نمی‌زنی؟

فکر می‌کنی حتماً باید از دواج کنی یا بچه داشته باشی تا کامل بشی؟ این باور از کجا اومده؟

اگه بخوای یکی از قوانین دوران کودکی رو بشکنی، کدوم رو انتخاب می‌کنی؟

بخش نهم: گناه، شرم و اخلاق

اولین باری که احساس گناه شدیدی کردی، بابت چی بود و چه کسی فهمید؟

توی بچگی چیزی برداشتی که مال تو نبود؟ حتی یه مداد یا یه خوراکی کوچیک؟ هنوز یادته؟

فکر می‌کنی آدم‌ها ذاتاً خوبن یا بد؟ این باور رو از چه کسی گرفتی؟

اگه کار اشتباهی بکنی، منتظر مجازات می‌مونی؟ اون مجازات ذهنی چه شکلیه؟

چه رازی رو از خانواده‌ات پنهان کردی تا آبروی خانواده حفظ بشه؟

تا حالا به خاطر یه فکر یا خیال که به نظرت بد بوده، از خودت بدت اومده؟

چه کسی بهت یاد داد چیزی که بقیه نمی‌دونن مهم نیست، یا برعکس، همیشه باید حقیقت رو گفت؟

هنوزم باور داری اگه از چیزی لذت ببری، باید یه جایی توانش رو پس بدی؟

کدوم رفتار اخلاقی خودت رو بیشتر به رخ می‌کشی تا ثابت کنی آدم خوبی هستی؟

اگه همین الان کودک درونت رو ببینی که یه گوشه نشسته و داره گریه می‌کنه، اولین کاری که براش انجام میدی چیه؟