

365 preguntas

para mantener un registro de tus pensamientos y de tu vida

[\(http://diariodelapelusa.blogspot.com/\)](http://diariodelapelusa.blogspot.com/)

1. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo nuevo?
2. ¿Con quién te comparas a veces?
3. ¿Qué es lo más sensato que has oído decir?
4. ¿Qué es lo que más te entusiasma?
5. ¿Qué lección has aprendido por las malas?
6. Desde la perspectiva de hoy, ¿en qué te hubiera gustado pasar más tiempo hace cinco años?
7. ¿Qué es lo que más aprecias de tu situación actual?
8. ¿A quién quieres y qué estás haciendo al respecto?
9. ¿Qué crees cierto, aunque muchas personas no estén de acuerdo?
10. ¿Qué puedes hacer hoy de lo que no eras capaz hace un año?
11. ¿De qué nunca tienes bastante?
12. ¿Qué harías diferente si supieras que nadie te juzga?
13. Celebra una de las cosas que tienes.
14. ¿Qué es lo que más te preocupa ahora?
15. ¿Qué te gustaría cambiar en tu entorno?
16. ¿Has hecho algo últimamente que vale la pena recordar?
17. ¿Qué aprendiste hoy?
18. ¿Qué es lo que más necesitas en este momento?
19. ¿De qué manera te hablas a ti mismo?
20. ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
21. Si tuvieras que enseñar algo, ¿qué enseñarías?
22. ¿Qué te arrepientes de no hacer plenamente?
23. ¿Te aferras a algo que necesitas dejar de lado?
24. ¿Cuál ha sido el mejor libro que has leído en el último año?
25. ¿Qué te gustaría intentar?
26. ¿Qué edad tendrías si pudieras escoger?
27. ¿Qué hábito te gustaría desarrollar?
28. ¿Qué te hace sonreír?
29. Cuando todo está dicho y hecho, ¿has dicho más de lo que has hecho?
30. Si tuvieses la oportunidad de transmitir un mensaje a un grupo grande de personas, ¿Cuál sería tu mensaje?
31. ¿Qué te has sentido tentado a comprar últimamente?
32. ¿Qué te gusta tanto que no puedes dejar de hacerlo?
33. ¿Qué libro recomendarías a un amigo?
34. ¿Preferirías tener menos o más trabajo de aquel que realmente disfrutas hacer?
35. ¿Qué estás evitando?
36. ¿De qué buena noticia te has enterado en los últimos días?
37. ¿Qué te ha molestado de los demás recientemente?
38. ¿Qué es lo que sabes hacer de manera diferente que la mayoría de la gente?
39. ¿Qué dejaste para mañana?
40. ¿Cuál es el último regalo que has recibido?
41. ¿Qué ha despertado tu curiosidad en esta semana?
42. ¿Cuál es el rasgo más deseable que otra persona puede poseer?
43. ¿Qué es lo que más agradeces?
44. ¿Sientes que has aprovechado bien las últimas 24 horas?

45. ¿Qué es lo que más deseas?
46. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo dominante esta semana?
47. ¿Qué te han enseñado recientemente?
48. ¿Qué es lo que más te gustaría cambiar en el mundo?
49. ¿Dónde encuentras la inspiración?
50. ¿Cómo describes tu vida actual?
51. ¿Cuándo te equivocaste por última vez?
52. ¿Qué huella quieres dejar en el mundo?
53. ¿Qué le daría un giro a tu vida?
54. ¿Qué no estás viendo en la prisa de tu vida diaria?
55. ¿Qué cosas haces que no te gustan?
56. ¿Qué es lo que te levanta el ánimo?
57. ¿Qué lamentas no haber dicho o hecho últimamente?
58. ¿Cuál es tu mayor temor?
59. ¿Qué tres cosas positivas te han sucedido en el último mes?
60. ¿Cuál fue el mejor momento del año pasado?
61. ¿Qué aprendiste del último libro que leíste?
62. ¿Cuál fue el último regalo que te hiciste a ti mismo?
63. Si tuvieras la oportunidad de volver en el tiempo y cambiar algo de la última semana, ¿qué cambiarías?
64. ¿Te has sentido triste últimamente? ¿Por qué?
65. ¿Tienes algún proyecto entre manos?
66. ¿Qué comida o bebida te ha tentado en los últimos días?
67. ¿Qué ha sido lo mejor de las últimas 24 horas?
68. ¿Cuál es la verdad más sencilla puedes expresar con palabras?
69. ¿Qué das por seguro?
70. ¿Qué debes evitar actualmente para mejorar tu vida?
71. ¿Qué es lo que te gustaría que otros recordaran de ti?
72. ¿Has estado llevando algún registro últimamente? ¿De qué?
73. ¿En qué medida realmente has controlado el curso que ha tomado tu vida?
74. ¿Qué significa ser humano?
75. ¿Con qué debes tener cuidado?
76. ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?
77. ¿Dónde te gustaría ir y por qué?
78. ¿Qué te cuesta más que a los demás?
79. ¿Qué te imaginas haciendo dentro de diez años?
80. ¿Qué pequeño acto de bondad has hecho en el último mes?
81. ¿Cuándo te sientes como un niño?
82. ¿Eres dueño de tus cosas o son las cosas las que te dominan en estos momentos?
83. ¿Qué has hecho últimamente guiado por la nostalgia?
84. ¿Qué dos cosas no te gustan en lo absoluto?
85. ¿Qué tienes que no puedes vivir sin él?
86. Cuando cierras los ojos, ¿qué ves?
87. ¿Qué te sostiene a diario?
88. ¿Cuáles son tus cinco principales valores personales?
89. ¿Qué te gustaría tener?
90. ¿Qué fue lo último que celebraste?
91. ¿Qué te hace sonreír?
92. ¿Qué cosa no has hecho aun que realmente quieres hacer?
93. ¿Hay algo que nadie pueda hacer en tu lugar?

94. ¿Qué no puede robarte nadie?
95. ¿Qué tres palabras utilizarías para describir los últimos tres meses?
96. ¿Con qué puedes contar?
97. ¿Qué tres palabras te definen en este momento de tu vida?
98. ¿Qué es lo más importante que puedes hacer ahora?
99. Si pudieras hacer sólo una pregunta a una persona, viva o muerta, ¿a quién y qué le preguntarías?
100. ¿Qué mentira has escuchado últimamente?
101. ¿Cuál es tu objetivo número uno para los próximos seis meses?
102. ¿En quién has estado pensando últimamente?
103. ¿Estás contento contigo mismo?
104. ¿Dónde encuentras paz?
105. ¿Qué te hace falta ahora para conseguir lo que quieres?
106. ¿Qué te gustaría hacer una vez más?
107. ¿Qué noticia te ha interesado hoy?
108. Si tu vida fuera una novela, ¿cuál sería el título y cómo sería el final de la historia?
109. ¿De qué no te desprenderías ni por un millón?
110. ¿En que momento te sientes más como tú mismo?
111. ¿Esperas una recompensa por tus acciones?
112. ¿Cuál es tu mayor reto?
113. ¿A qué lugar te gustaría regresar?
114. ¿Cómo defines el éxito en estos momentos de tu vida?
115. ¿Cómo te sientes ahora?
116. Si pudieras hacer realidad un deseo, ¿qué desearías?
117. ¿Qué has leído hace poco que te inspiró?
118. ¿En qué piensas con frecuencia?
119. ¿Qué has hecho en el último mes que no repetirías nunca?
120. ¿De qué tres canciones conoces toda la letra?
121. ¿Qué instrumento te resulta más útil?
122. Más allá de los títulos que los demás te han dado, ¿quién eres?
123. Si pudieras vivir las próximas 24 horas y luego borrarlo y empezar de nuevo sólo una vez, ¿qué harías?
124. ¿Qué verdad has aprendido últimamente?
125. En una palabra, ¿cómo has pasado el último mes?
126. ¿Qué hace sonreír a todos?
127. ¿Qué tipo de personas evitas?
128. ¿En que suelen los demás equivocarse respecto a ti?
129. ¿Puedes pensar en un momento en que hiciste posible lo imposible?
130. ¿Qué es lo que más te importa ahora?
131. ¿Cómo has cambiado en el último año?
132. ¿Qué necesita el mundo ahora?
133. ¿Qué significa “casa” para ti?
134. En estos momentos, ¿te conformas o aceptas las cosas como son?
135. ¿Cuáles son tus amigos más cercanos ahora?
136. ¿Qué te ha asombrado últimamente?
137. Ahora mismo, ¿a quién extrañas?
138. ¿Qué país te gustaría visitar?
139. ¿Qué te ha hecho sentir últimamente que el tiempo vuela?
140. ¿Cómo es tu situación financiera actual?
141. ¿Qué es lo más difícil que has tenido que decir últimamente?

142. ¿De qué te sientes orgulloso?
143. ¿Qué tres cosas amas hacer?
144. ¿Cuál fue el mejor momento de la semana pasada?
145. ¿Qué has comprado últimamente y luego no ha sido tan bueno como creías?
146. ¿Qué es lo más valioso que tienes?
147. ¿Cuáles son las tres cosas que más usas?
148. ¿Cuál es tu momento favorito del día?
149. ¿En quién confías y por qué?
150. ¿Lo más lejos que has estado de tu casa en el último año?
151. ¿Qué has dejado sin terminar últimamente?
152. ¿Cómo pasas la mayor parte de tu tiempo libre?
153. ¿Quién te viene a la cabeza cuando piensas en el éxito?
154. ¿Qué te hace sentir mayor de lo que eres?
155. ¿Cómo influirá tu día de hoy dentro de cinco años?
156. ¿Cómo has ayudado a alguien últimamente?
157. ¿Cuál es tu mayor habilidad?
158. ¿Qué has hecho para que otros sonrían en el último mes?
159. ¿Cómo perseguir tus sueños en este momento?
160. ¿Cuál es el próximo gran paso que necesitas tomar?
161. ¿Cómo describes con una palabra la sociedad en la que vives?
162. ¿Qué has dicho de más últimamente?
163. ¿Con quién sueñas?
164. ¿Qué te es difícil de imaginar?
165. ¿Qué estás esperando?
166. Una cosa que quieras lograr en esta vida.
167. En el último mes, ¿qué has decidido no hacer, y sin embargo lo has hecho?
168. ¿Qué lugar no te gustaría visitar?
169. ¿Quién es la persona más fuerte que conoces?
170. ¿Qué te deja sin fuerzas?
171. ¿Cuándo y dónde dormiste por última vez fuera de casa?
172. ¿Quién ha sido el último en venir a visitarte?
173. ¿Qué cualidad has visto en otros que te gustaría tener?
174. ¿Has aprendido algo recientemente que haya cambiado la manera en que vives?
175. ¿Qué ha sido lo peor de esta semana?
176. ¿Cuáles son los principales componentes de una vida feliz?
177. Una frase que te venga a la cabeza ahora.
178. ¿Cuál es tu canción o melodía favorita? ¿Por qué?
179. Con los recursos que tienes en estos momentos, ¿qué puedes hacer para acercarte a tu meta?
180. ¿Cuáles son tus tres prioridades?
181. ¿Qué has hecho hoy?
182. ¿Qué es lo más bonito que alguien ha hecho por ti últimamente?
183. ¿Qué ves cuando te miras en el futuro?
184. ¿Qué te hace enojar? ¿Por qué?
185. Una lección de vida que aprendiste de tus padres.
186. ¿Qué haces para mantenerte en forma?
187. Entre los placeres simples, ¿cuáles son tus favoritos?
188. Si pudieras retroceder en el tiempo y contarle una cosa a una versión más joven de ti mismo, ¿qué le dirías?
189. ¿Qué haces cuando quieres impresionar a los demás?

190. ¿Qué es lo que nunca harías?
191. ¿A que te gustaría dedicarle más tiempo?
192. Basado en las experiencias de esta última semana, ¿Qué consejo darías a otra persona?
193. ¿De qué manera hubieras podido aprovechar mejor las últimas 24 horas?
194. ¿Cuál ha sido tu última curiosidad satisfecha?
195. ¿Cuándo y por qué te sentiste presionado por última vez?
196. ¿Qué es lo último que has compartido con alguien?
197. ¿Cómo has lastimado a otra persona?
198. ¿Qué es lo mejor de tener la edad que tienes actualmente?
199. ¿En qué ha estado tu mente últimamente?
200. ¿Qué música escuchaste hoy?
201. ¿Qué posibilidades te gustaría tener?
202. ¿Dónde más te gustaría vivir? ¿Por qué?
203. ¿Qué te motiva para levantarte cada día?
204. ¿Qué te gustaría haber hecho diferente?
205. ¿Cuál es tu mayor fortaleza y tu debilidad más grande en estos momentos?
206. ¿Cuándo fue la última vez que mentiste? ¿Por qué?
207. ¿Qué te hizo sonreír en esta semana?
208. ¿Qué haces con la mayoría de tu dinero?
209. ¿Qué te motiva a ser mejor?
210. ¿Cuándo fue la última vez que perdiste los estribos? ¿Sobre qué?
211. ¿En qué no cejarías?
212. Cuando miras hacia el pasado, ¿qué es lo que más extrañas?
213. ¿Cómo describirías el último año de su vida en una frase?
214. ¿Qué es lo más espontáneo que has hecho últimamente?
215. ¿Qué te hace sentir incómodo?
216. Si tuvieras que mudarte, ¿qué echarías de menos?
217. ¿Qué te preocupa acerca del futuro?
218. ¿Qué necesidad y qué deseo te gustaría satisfacer en el próximo año?
219. ¿Tienes algo pendiente?
220. ¿Te gusta la ciudad o pueblo donde vives? ¿Por qué?
221. ¿Cuál es la mejor parte de ser tú mismo?
222. ¿Qué te gustaría retomar?
223. ¿Qué haces para aliviar el estrés?
224. ¿Qué te has sentido obligado a hacer últimamente?
225. ¿Sientes que estas progresando? ¿Cómo?
226. ¿Qué te gustaría cambiar en ti mismo?
227. ¿Qué has hecho en la última semana por el simple placer de hacerlo?
228. ¿Has tomado alguna decisión importante en los últimos tiempos?
229. ¿Cuál es tu historia favorita real que te gustaría compartir con los demás?
230. Ahora mismo, en este momento, ¿qué es lo que más quieres?
231. ¿Cuál ha sido la última respuesta que has buscado (en Internet)?
232. ¿Tienes una fórmula para mantener vivo el amor?
233. ¿Cuál fue la última vez que te sentiste satisfecho de tus acciones?
234. ¿Cuál es la lección más importante que has aprendido en el último año?
235. Sobre la base de tus acciones actuales y rutinas diarias, ¿dónde esperas estar en cinco años?
236. ¿Cuál fue tu último gran logro?
237. En este último año, ¿quién ha estado a tu lado en las buenas y en las malas?

238. ¿Qué o quién te ha estado distraendo?
239. ¿Qué quieres hacer en la semana próxima?
240. ¿Qué lección has aprendido de otra persona últimamente?
241. ¿De qué tienes dudas?
242. ¿Qué piensas cuando estás despierto en la cama?
243. Una cosa que la mayoría de la gente no sabe acerca de ti.
244. Cuando tienes una hora aleatoria de tiempo libre, ¿qué sueles hacer?
245. ¿Qué te hace “raro” ante los demás?
246. ¿Qué cambiarías de las últimas 24 horas?
247. ¿Qué no te gusta hacer y sin embargo lo haces una y otra vez?
248. ¿Qué te hace sentir atractivo?
249. ¿Tienes un plan para mañana?
250. ¿Cuál es el cambio más grande que has hecho en tu vida en el último año?
251. ¿Qué entiendes hoy en día acerca de tu vida que no entendías hace un año?
252. ¿Estás estudiando o aprendiendo algo nuevo?
253. ¿Qué lección sacas del día de ayer?
254. ¿Quién te impresiona? ¿Por qué?
255. ¿Qué has hecho de lo que no estás orgulloso?
256. ¿Has ensayado una nueva manera de hacer algo cotidiano?
257. ¿Cómo pasarías el día ideal?
258. ¿Cuál es la cualidad principal que buscas en otra persona?
259. ¿Qué es lo que más admiras de tu madre y de tu padre?
260. ¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?
261. ¿Te gustaría vivir para siempre? ¿Por qué?
262. Si tuvieras que ser otra persona por un día, ¿quién serías y por qué?
263. ¿Qué cambios positivos has hecho en tu vida últimamente?
264. ¿Quién te hace sentir bien contigo mismo? ¿Quién saca lo peor de ti?
265. ¿Cuál es tu mayor aspiración?
266. ¿Cuál de tus responsabilidades te gustaría eliminar?
267. ¿Qué no te gusta hacer?
268. ¿Qué tipo de persona te enoja más?
269. ¿Falta algo en tu vida?
270. ¿Cuál es tu atributo físico más impresionante?
271. ¿Qué has dejado de hacer por miedo al fracaso?
272. ¿A quién te gustaría complacer?
273. ¿En quien o en qué personaje te has visto reflejado últimamente?
274. Cuando te encuentras con alguien por primera vez, ¿qué quieres que piensen de ti?
275. ¿A quién te gustaría a perdonar?
276. ¿En qué momento te sientes solo o perdido?
277. ¿Qué oportunidad crees haber perdido?
278. ¿Qué te gustaría incrementar en tu vida?
279. ¿Cuál fue la última película que viste?
280. ¿Quién depende de ti?
281. ¿Qué has hecho últimamente motivado por otra persona?
282. ¿Estás contento con el lugar donde te encuentras en tu vida? ¿Por qué?
283. Dentro de un año, ¿cómo crees que habrás cambiado?
284. ¿Te has saboteado a ti mismo últimamente? ¿Cómo?
285. ¿Qué imagen crees que proyectas actualmente?
286. ¿De quién sientes envidia? ¿Por qué?
287. En veinte años, ¿qué quieres recordar?

288. ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida ahora mismo?
289. ¿Estás contento con tu imagen exterior?
290. ¿Qué es lo más agradable que has hecho junto a tu familia últimamente?
291. ¿Cuántas horas de televisión has visto en la última semana?
292. ¿Cuál es el mayor obstáculo que se interpone en tu camino en este momento?
293. ¿Hay algo que no entiendes?
294. ¿Qué es lo que más te gusta de tu día a día? ¿Y lo que más te molesta?
295. ¿Qué has aprendido nuevo sobre ti mismo?
296. En una frase, ¿cómo describirías tu relación con tu madre?
297. ¿Has hecho algo creativo últimamente?
298. ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más? ¿Cuál te gusta menos?
299. ¿Qué te hace sentirse seguro?
300. ¿Cuál es tu sonido favorito?
301. ¿Qué cualidad te gustaría tener?
302. ¿Qué haces siempre de la misma manera?
303. ¿Cuál es tu olor favorito?
304. ¿Cuál es el suceso reciente que más te ha hecho reír?
305. En una palabra, ¿cómo describirías esta última semana?
306. ¿Hoy fue un buen día? ¿Por qué?
307. Tres cosas buenas de la semana pasada.
308. ¿Qué música te gusta escuchar para levantar el ánimo cuando te sientes mal?
309. Si te doy mil euros para gastar hoy, ¿qué comprarías?
310. Esta semana quisiera buscar un tiempo para...
311. ¿Cuál es tu mayor manía?
312. ¿Con quién te sientes incomodo? ¿Por qué?
313. ¿Cuál es tu mayor miedo?
314. ¿Qué elogios has recibido recientemente?
315. ¿Cuántos amigos tienes en la vida real, con los que hablas con regularidad?
316. Algo que este comenzando en tu vida.
317. ¿Qué haces siempre a la carrera?
318. ¿Cuántas horas a la semana pasas en Internet?
319. ¿Qué te gusta hacer?
320. ¿Qué rasgo específico de tu carácter te gusta más? ¿Cuál te gusta menos?
321. ¿Te sientes más como tu mamá o como tu papá? ¿De qué manera?
322. ¿Qué no puede faltarte?
323. ¿Qué malos hábitos quieres romper?
324. ¿Cuál es tu lugar favorito?
325. ¿Qué te gusta practicar?
326. ¿Qué preguntas sueles hacerte?
327. ¿En qué eres un experto?
328. ¿Qué te gustaría hacer con más frecuencia?
329. ¿En qué estas trabajando?
330. ¿Cuál ha sido la mejor etapa de este año?
331. ¿Qué hiciste ayer en la mañana?
332. ¿Cuál es el sueño más reciente que recuerdas?
333. ¿Qué te confunde?
334. ¿De qué manera eres tu peor enemigo?
335. ¿Cuando debías haber hablado y no lo hiciste? ¿Por qué?
336. ¿Cuál es tu cita favorita?
337. ¿Cuál es su historia de ficción favorita? (Novela, película, cuento, etc.)

338. ¿Dónde o a quién recurres cuando necesitas un buen consejo?
339. ¿Cuál medio artístico utilizas para expresarse?
340. ¿Qué animales ves con frecuencia?
341. ¿Qué te gustaría haber hecho antes?
342. Dos cosas que te gusta hacer con otras personas.
343. ¿En quién piensas con frecuencia pero ves raramente?
344. ¿Qué eventos o noticias te han interesado en los últimos días?
345. ¿Qué te hace feliz?
346. ¿En qué has perdido el interés recientemente?
347. ¿Qué te hace la vida más fácil?
348. ¿Con quien discutiste últimamente? ¿Por qué?
349. ¿Qué trabajo nunca harías sin importar cuánto te paguen?
350. ¿Qué te han aconsejado en los últimos tiempos?
351. ¿Qué eliminarías de la sociedad?
352. ¿Qué nimiedad te has tomado muy a pecho en este mes?
353. ¿Cuáles son tus tres mayores habilidades?
354. ¿Dónde pasas la mayor parte del tiempo mientras estás despierto?
355. ¿Has roto un compromiso (con otros o contigo mismo) últimamente?
356. ¿Qué estereotipos aceptas sin cuestionarlos?
357. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste afortunado?
358. ¿Qué reto personal has superado este año?
359. ¿Qué te gustaría que otros entendieran?
360. ¿Qué te llama la atención de otra persona?
361. ¿Qué pensaste anoche antes de dormir?
362. ¿Qué es una desventaja hoy en día?
363. ¿Qué te gustaría recordar de este año?
364. Piensa en una persona de tu pasado que ya no esté en tu vida. ¿Qué le agradecerías?
365. ¿Cómo describirías tu futuro en tres palabras?

<http://diariodelapelusa.blogspot.com/>