

25 preguntes d'autoconeixement.

1. De les teves característiques, quina és la que més t'agrada? Descriu un moment en el qual te'n vas sentir especialment orgullosa.
2. La característica que has escollit és física o de personalitat?
3. Quina és la teva major fortalesa? Descriu una situació on la vas utilitzar i et va servir.
4. Quina és la teva major debilitat? Descriviu un moment en el qual la veiessis/sentissis clarament.
5. Descriviu una situació en la qual et sentissis especialment valorada i estimada.
6. Acaba la frase: "No puc suportar quan altres persones ..." Examina les característiques pel que fa a caràcter que et molesten. També les posseeixes? Sigues honesta.
7. Imagina't això: Avui és el primer dia a la feina dels teus somnis!. Estàs tan emocionada que gairebé no et pots contenir. Quan arribes al lloc de treball, prens un moment per mirar al teu voltant i valorar el moment present. No et pots creure que realment hagis obtingut aquesta feina. On ets? Per què valores tant aquesta feina?
8. Posa títol a un llibre que parli de la teva vida personal. Quin títol és? Per què l'esculls?
9. Quina seria la BSO (banda sonora original) de la teva vida?
10. Si fossis un animal quin series?, per què?
11. Què és el que més t'agrada del teu "hobby"? Com podries incorporar aquesta característica a altres aspectes de la teva vida?
12. Descriu un dia de la seva vida que sigui especialment agradable. Què fa que el dia sigui tan bo?
13. Quan penses en el teu futur, què és el que més por et fa?
14. Pensant en el teu futur, què és el que més desitjaries que passés?
15. Recorda un moment del qual no estàs orgullosa. Com et sents respecte al teu comportament? Has de fer saber quelcom a algú?
16. Escriu sobre una oportunitat que vas perdre/has perdut. Què podries fer de manera diferent la pròxima vegada?
17. Què busques en un amic proper? Tu tens aquestes característiques?
18. Descriu un moment en el qual un amic/ga t'ha ajudat. Com serveixes a la gent de la teva vida?
19. Ets una persona espiritual? Descriu les teves creences. Com afecten aquestes creences a la manera com vius la seva vida?
20. Reflexiona sobre com t'afecten les persones properes de la teva vida. Com et sents després de passar-hi temps? Com afecta això al teu futur?
21. Vertader o Fals: "Sé guiar-me a mi mateixa". Explica la teva resposta.
22. Acabes de traslladar-te a una casa nova, on sempre havies volgut viure. Mira per la finestra de la cuina. Què veus?
23. Els teus veïns fan una festa. Només coneixes 1 persona que hi va. Aniràs a la festa?
24. Imagina't que demà tens tot el dia per tu mateixa. T'avorriràs?
25. Acabes de conèixer a un desconegut en un lloc que freqüentes. Ell t'explica una mica sobre la seva vida. Estàs escoltant amb atenció? O estàs esperant una pausa per parlar de tu mateixa?