

## Fișă de autocunoaștere

### *Întrebări care te vor ajuta să te cunoști mai bine*

1. Care sunt calitățile mele?

---

---

---

---

---

2. Care sunt obiectivele mele pe termen scurt? Dar obiectivele pe termen lung?

---

---

---

---

---

3. Cine contează cel mai mult pentru mine? Care sunt oamenii mei de sprijin?

---

---

---

---

---

4. Care sunt lucrurile de care mi-e rușine?

---

---

---

---

---

5. Ce îmi place să fac pentru a mă distra pe cont propriu?

---

---

---

---

---

6. Ce activități noi mă interesează sau sunt dispus/ă să încerc?

---

---

---

---

---

7. Care sunt lucrurile pentru care îmi fac griji?

---

---

---

---

---

8. Dacă aş putea avea o dorinţă, aceasta ar fi...

---

---

---

---

9. Unde mă simt în siguranţă?

---

---

---

---

10. Dacă nu mi-ar fi teamă, aş...

---

---

---

---

11. Care este cea mai mare realizare a mea?

---

---

---

---

12. Care este cel mai mare eşec al meu?

---

---

---

---

13. Sunt o bufniţă de noapte sau o pasăre matinală? Cum pot să-mi aranjez mai bine viaţa pentru a se potrivi mai bine acestei părţi din natura mea? (*eşti o persoană matinală sau funcţionezi mai bine după ora 23:00? Este extrem de important să nu laşi toţi “speakerii motivaţionali” să te preseze în a adopta stilul de viaţă numit “oamenii de succes se trezesc la 5 dimineaţa”*).

---

---

---

---

---

14. Atunci când mă critic, ce îmi spun? *(ce spune vocea din mintea ta)*

---

---

---

---

15. Ce fac pentru a-mi arăta compasiune și îngrijire de sine? Cum am grijă de mine pe cont propriu? Ce fac ca să îmi dovedesc că îmi sunt alături?

---

---

---

---

16. Sunt o persoană introvertită sau un extrovertită? Sunt energizată în jurul celorlalți sau prefer singurătatea?

---

---

---

---

17. Care sunt pasiunile mele?

---

---

---

---

18. Care este cea mai fericită amintire a mea?

---

---

---

---

19. Pentru ce simt recunoștință?

---

---

---

---

20. Când mă simt cu moralul la pământ îmi place să...

---

---

---

---

---

21. Știu că sunt stresat/ă când mă....

---

---

---

---

---