

Önismereti kérdőív



Bevezető

Az Ókori Görögország legismertebb helye talán a Delphoi jósda volt. Egész világból jöttek az emberek, hogy megtudják a jövőjüket. Mégis a legnagyobb tanulságuk az volt, ami a jósda bejárata felett állt:

„Ismerd meg magadat.”

Ha változtatni akarsz az életeden, céljaidat elérni, ehhez ismernek kell magadat.

Ez az Önismereti kérdőív 60 kérdést tartalmaz, melyek közül több biztosan feszegetni fogja a komfort zónádat. Biztos, hogy lesznek olyan válaszok melyek lelkileg meg fognak viselni. De az eredmény búsásan meg fog térülni.

Nem kell egyszerre megválaszolni minden kérdést, hagy időt magadnak, de minden kérdésre válaszolj.

1. Ki vagyok? (Legalább 10 jellemző, ami rád igaz)
2. Pozitív élmények, melyek kihatnak a jelenre? (min. 5 db, olyan, ami ma is feltölt)
3. Negatív élmények, melyek kihatnak a jelenre? (min. 5 db, olyan, ami ma is rossz érzéssel tölt el)
4. Melyek voltak életed meghatározó pozitív élményei? (min. 5 db amire szívesen emlékszel vissza)
5. Mit csodálok másokban? (Legalább 5 személy, lehet bárki híres, családtag, történelmi személy és mit csodálsz benne)
6. Milyen értékek fontosak számomra?
7. Mi motivál engem?
8. Milyen szokásaim vannak?
9. Miben különbözöm másoktól?
10. Az kívánom, bárcsak ennyi idős lennék, és miért?
11. Szívesebben élnék inkább itt, és miért?
12. Milyen munkából élek?
13. Szívesebben élnék ilyen munkából?

14. Társasági szempontból én ilyen vagyok?

15. Azok az emberek, akikkel mindig találkozni szoktam, a következők:

16. Az a személy, akivel a legjobban szeretnék találkozni a következő

17. Szeretem azokat az embereket akik:

18. Ki nem állhatom azokat az embereket, akik:

19. Szeretek öltözködni, mert:

20. Utálok öltözködni, ha:

21. Szeretek ezekre a helyekre menni:

22. Irtózom ezekre a helyekre menni:

23. Pénzügyileg:

24. Pénzügyileg jobban szeretnék:

25. Fizikailag:

26. Fizikailag jobban szeretnék:

27.Mit szeretek csinálni:

28.Amitől nevetek:

29.Amitől sírok:

30.Elszomorít:

31.Undorodom:

32.Ami a leginkább idegesít:

33.Ami zavarba hoz:

34.Amitől gyanakvó leszek:

35.Amitől kimerülök:

36.Amitől büntudatom van:

37.Mi dühít fel:

38.Mi kedvetlenít el:

39.Számomra sértő:

40.Amire féltékeny vagyok:

41.Amiért aggódom:

42.Amitől szégyellem magam:

43.Mihez vonzódok:

44.Általában halogatom:

45.Egy ideális barátság:

46.Egy ideális társ:

47.Amit, egy hét múlva akarok:

48.Amit egy hónap múlva akarok:

49.Amit egy év múlva akarok:

50.Amit öt év múlva akarok:

51.A legjobb adottságom:

52.Mit szeretek a legjobban a személyiségemben:

53.Akkor érzem magam vonzónak:

54.Akkor érzem magam erősnek:

55.Amit a leginkább sajnállok:

56.Legjobban utálok magammal kapcsolatban:

57.Nem szeretek a személyiséggemmel kapcsolatban:

58.A legrosszabb dolog, amit magamnak teszek:

59.Amiben bizonytalannak érzem magam:

60.Ami miatt állandóan aggódóm:

Ezek a kérdések az utad első lépései. Ahhoz, hogy álmaid életét éld, változnod kell. A változás soha se egyszerű, de a tapasztalatom, hogy mindig eredményes.

Sok sikert az utad bejárásában, ha segítségre van szükséged keress meg nyugodtan.

Ihász Gergely

ihaszgergely.blog.hu

gergely.ihasz@gmail.com