

Le domande come risorsa

Puoi utilizzare le domande come RISORSA per poter avere CONSAPEVOLEZZA di te. Ti servono 10 – 15 minuti di tempo, carta e penna, un luogo tranquillo in cui prendere contatto con te stessa/o. Puoi stampare questo foglio se lo desideri e rispondere ad ogni domanda senza pensarci troppo, ne uscirà il tuo profilo attuale.

1. Chi sono io?
2. Che idea ho di me?
3. Come ho costruito questa idea?
4. Quali persone hanno influito sull'idea che ho di me?
5. Quali valori hanno influito sull'idea che ho di me?
6. Quali credenze hanno influito sull'idea che ho di me?
7. Cosa mi piace di me?
8. Cosa mi appartiene da sempre?
9. Cosa vorrei aggiungere a me?
10. Cosa vorrei eliminare da me?
11. Cosa vorrei migliorare di me?
12. Perché?
13. Cosa succederebbe se non ci riuscissi?
14. E se ci dovessi riuscire?

Data.....