



ما الذي يشكل صفاتك الحالية؟

دعونا نذهب في رحلة اكتشاف الذات. خصص بعض الوقت للإجابة عن الأسئلة التالية بأكبر قدر ممكن من الصدق. إذا كنت غير متأكد من الإجابة، فكر في السبب وراء ذلك وما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لكشفه.

ما هي القيم الأكثر أهمية لي؟ لماذا؟	ما هي أعظم نقاط قوتي ونقاط ضعفي؟
متى أشعر بأنني أكون على طبيعتي شخصيتي بشكل أكثر؟ لماذا؟	ما الذي أشعر بالندم عليه إن وجد؟ لماذا؟
ما هو الشيء الذي أستمتع بفعله أكثر، وكم مرة أفعله؟	
ما هي المحفزات العاطفية الصعبة التي أواجهها؟ متى تحدث؟ ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في إدارتها؟	ماذا سأتوقف عن فعله إذا سمحت لنفسني بذلك؟ لماذا؟
ما الذي أخاف منه؟ وماذا أفعل؟ أو هل بإمكانني أن أفعل ذلك للتغلب على تلك المخاوف؟	ما الذي يمنحني الطاقة أو الفرح؟
عندما أفكر في الآخرين، ما هو الشيء الذي أجد صعوبة في فهمه؟ لماذا؟	
ما هي أهداف حياتي؟ ماذا أفعل حاليًا لمساعدة نفسي على تحقيق هذه الأهداف؟	
ما هي الطرق المهمة التي أتشابه بها وأختلف بها عن الأشخاص من حولي؟	ماذا يقول صوتي الداخلي في أغلب الأحيان؟ هل هذا مفيد أم غير مفيد؟ لماذا؟
كيف أصف نفسي لشخص آخر؟	
كيف أحب أن أصف نفسي؟	

المصادر

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.
Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.
Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.
PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.