

आपको आप क्या बनाता है?

आइये आत्म-खोज की यात्रा पर चलें। कुछ समय निकालकर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर यथासंभव ईमानदारी से दें। यदि आप किसी उत्तर के बारे में अनिश्चित हैं, तो सोचें कि ऐसा क्यों है और इसे उजागर करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं।



मेरी सबसे बड़ी शक्तियां और कमजोरियां क्या हैं?	कौनसे मूल्य मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं? क्यों?
यदि किसी बात का मुझे पश्चात्ताप है तो वह क्या है? क्यों?	मैं सबसे अधिक कब खुद जैसा महसूस करता/ती हूँ? क्यों?
	मुझे सबसे अधिक क्या करने में आनंद आता है और मैं यह काम कितनी बार करता/ती हूँ?
यदि मैं खुद को अनुमति दूँ तो क्या करना बंद करूँगा/गी? क्यों?	मेरे कठिन भावनात्मक ट्रिगर क्या हैं? ये कब होते हैं? मैं उन्हें कैसे प्रबंधित कर सकता/ती हूँ?
कौनसी चीज़ मुझे ऊर्जा या खुशी ती है?	मैं किस बात से डरता/ती हूँ? और मैं उन भयों पर काबू पाने के लिए क्या करूँ, या क्या कर सकता/ती हूँ?
जब मैं अन्य लोगों के बारे में सोचता/ती हूँ, तो मुझे किस चीज़ को समझने में सबसे अधिक कठिनाई होती है? क्यों?	मेरे जीवन के लक्ष्य क्या हैं? वर्तमान में मैं इन्हें प्राप्त करने के लिए क्या कर रहा/ही हूँ?
मेरी आंतरिक आवाज़ अधिकतर क्या कहती है? क्या यह सहायक है या अनुपयोगी है? क्यों?	मैं अपने आस-पास के लोगों से किन महत्वपूर्ण तरीकों से मिलता-जुलता और भिन्न हूँ?
मैं किसी और के सामने खुद का कैसे वर्णन करूँगा?	मैं खुद को कैसे वर्णित करना चाहूँगा?

स्रोत

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.



Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। W16372308 145762-032025 OHC