

Cosa ti rende la persona che sei?



Imbarchiamoci in un viaggio alla scoperta di noi stessi. Prenditi del tempo per rispondere alle seguenti domande nel modo più onesto possibile. Se non sei sicuro di una risposta, pensa al motivo per cui potrebbe essere così e quali misure puoi adottare per scoprirlo.

Quali sono i miei maggiori punti di forza e di debolezza?	Quali valori sono più importanti per me? Perché?
Di cosa mi pento, eventualmente? Perché?	Quando mi sento più me stesso? Perché?
	Cosa mi piace fare di più e quanto spesso lo faccio?
Cosa smetterei di fare se me lo concedessi? Perché?	Quali sono i miei fattori emotivi più difficili da gestire? Quando si presentano? Cosa potrei fare per riuscire a gestirli?
Cosa mi dà energia o gioia?	Di cosa ho paura? E cosa faccio o avrei potuto fare per superare quelle paure?
Quando penso alle altre persone, cosa mi riesce più difficile capire? Perché?	Quali sono i miei obiettivi di vita? Cosa sto facendo attualmente per riuscire a raggiungerli?
Cosa dice più spesso la mia voce interiore? È utile o no? Perché?	Quali sono gli aspetti importanti che mi rendono simile e diverso dalle persone che ho accanto?
Come mi descriverevo a qualcun altro?	Come vorrei descrivermi?

Fonti

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 è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. W16372308 145759-032025 OHC