

나를 나답게 만드는 것은 무엇인가요?



자기 발견의 여정을 떠나봅시다. 다음 질문들에 가능한 한 솔직하게 답해 보세요. 답을 잘 모르겠다면 그 이유를 생각하고 이를 파악하기 위한 방법을 찾아보세요.

<p>나의 가장 큰 강점과 약점은 무엇인가?</p>	<p>나에게 가장 중요한 가치는 무엇인가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>
<p>후회하는 것이 있다면 무엇인가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>	<p>언제 가장 나은 느낌을 받는가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>
<p>가장 좋아하는 일은 무엇이며, 얼마나 자주 하는가?</p>	
<p>만약 스스로 허락한다면 멈추고 싶은 일은 무엇인가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>	<p>나의 감정적 트리거는 무엇인가? 감정적 트리거가 언제 발생하는가? 이를 관리하기 위해 어떤 방법을 사용할 수 있는가?</p>
<p>나에게 에너지나 기쁨을 주는 것은 무엇인가?</p>	<p>내가 두려워하는 것은 무엇인가? 이를 극복하기 위해 무엇을 하고 있거나 할 수 있는가?</p>
<p>다른 사람들을 생각할 때 가장 이해하기 어려운 부분은 무엇인가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>	<p>내 인생의 목표는 무엇인가? 목표 달성을 위해 현재 나는 무엇을 하고 있는가?</p>
<p>내 내면의 목소리가 가장 자주 하는 말은 무엇인가? 그것이 도움이 되는가, 방해가 되는가? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가?</p>	<p>나에게 주변 사람들과 중요한 공통점과 차이점은 무엇인가?</p>
<p>나는 다른 사람에게 나를 어떻게 설명하는가?</p>	<p>나는 나를 어떻게 설명하고 싶은가?</p>

출처
 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.



Optum은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.
 © 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. W16372308 145761-032025 OHC