

Co sprawia, że jesteś sobą?

Wyberzmy się w podróż do samopoznania. Poświęć kilka chwil, aby szczerze odpowiedzieć na poniższe pytania. Jeśli masz wątpliwości, jak odpowiedzieć, zastanów się dlaczego i co możesz zrobić, żeby się tego dowiedzieć.



Jakie są moje najmocniejsze i najłabsze strony?		Jakie wartości są dla mnie najważniejsze? Dlaczego?
Czego żałuję, jeśli w ogóle? Dlaczego?	Kiedy najbardziej czuję się sobą? Dlaczego?	
Co lubię robić najbardziej i jak często to robię?		Co wyzwala we mnie trudne emocje? Kiedy się to uruchamia? Co mogę zrobić, aby to kontrolować?
Co przestał(a)bym robić, gdybym sobie na to pozwolił(a)? Dlaczego?		
Co daje mi energię lub radość?	Czego się obawiam? Co robię, lub co mogę zrobić, żeby przezwyciężyć takie obawy?	W jakich ważnych aspektach jestem podobny(-a) do osób wokół mnie, a w jakich się od nich różnię?
Kiedy myślę o innych ludziach, co najtrudniej mi zrozumieć? Dlaczego?	Jakie mam cele w życiu? Co obecnie robię, aby pomóc sobie je osiągnąć?	
Co najczęściej podpowiada mi wewnętrzny głos? Czy jest to pomocne czy nie? Dlaczego?	Jak opisał(a)bym komuś siebie?	Jak chciał(a)bym siebie opisać?

Materiały źródłowe

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 jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów stanowią własność ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.
© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. W16372308 145763-032025 OHC