



FIȘĂ INTROSPECȚIE

Fișa de lucru îți permite să faci o introspecție ghidată de întrebări legate de propria persoană. Te rog să completezi răspunsurile tale în casetele aferente fiecărei afirmații. Introspecția presupune o autoanaliză a vieții tale. Poți completa afirmațiile de mai jos cu altele legate și de experiențe specifice.

1. Cred ca sunt un om de valoare sau cel puțin la fel ca alții. Motivează.

2. Cred ca am câteva calități remarcabile. Motivează.

3. În general sunt mulțumit de mine. Motivează.



4. Am o atitudine pozitivă față de mine. Motivează.

5. Din când în când am impresia că sunt inutil. Motivează.

6. In general înclin să cred că nu sunt realizat. Motivează.

7. Pot să fac lucruri pe care le fac majoritatea colegilor. Motivează.



8. Cred ca am prea multe defecte. Motivează.

9. Care sunt situațiile în care simți că nu ai încredere în tine?

10. Ce faci pentru a depăși momentele în care te simți descutajat?

11. Ce te face să te simți inferior?



12. Ce anume ar fi diferit dacă nu te-ai simți inferior?

13. Ți-e teamă de necunoscut?

14. Care este scopul tău în viață?

15. Ți plac provocările?

16. Ți-e teamă de eșec?



17. Aș vrea să am mai mult respect față de mine. Motivează.

18. Ai un model pe care-l urmezi în viață?

Întocmit,

Luca Andra Gabriela