

Guia d'autoconeixement

grup **aspanin**

Membre de:



Amb el suport de:



1 **COM SOC?**

Fes una llista de les qualitats que creus que et defineixen. No pensis en si són positives o negatives, simplement descriu-les.

2 **QUÈ M'AGRADA?**

Fes una llista de totes aquelles coses que t'agraden, és a dir, de les que estiguis orgullós i vulguis mantenir.

3 **QUÈ NO M'AGRADA?**

Escriu totes aquelles coses que no t'agradin o que t'agradaria canviar o millorar. No et deixis endur per aquelles coses que et diuen altres persones.

4 **COM PUC MILLORAR?**

Un cop hagi triat les coses que no t'agraden, fes una llista de les que pots millorar. Escull les coses que creus que són més fàcils de canviar i escriu alguna idea senzilla per la qual puguis començar.

Membre de:

Amb el suport de:

5

PREGUNTES D'AUTOCONEIXEMENT

Contesta les següents preguntes, si et bloqueges no passa res. No pensis massa en si les respostes tenen sentit o no, escriu el que et vingui a la ment.

Respon amb sinceritat, aquest exercici t'ajudarà a que et puguis conèixer; ningú jutjarà les teves respostes.

5.1. QUINA OPINIÓ TENS DE TU MATEIX/A?

5.2. QUÈ CREUS QUE OPINEN ELS ALTRES DE TU?

5.3. QUINS SON ELS ÈXITS DE LA TEVA VIDA?

5.4. QUÈ CREUS QUE ET MOTIVA A AVANÇAR? QUÈ CREUS QUE ET LIMITA?

5.5. QUÈ FAS PER AGRADAR ALS ALTRES?

Membre de:

Amb el suport de:

5.6. QUÈ ET FA SENTIR FRACASSAT/DA?

5.7. AMB QUINES ACTIVITATS GAUDEIXES MÉS?

5.8. QUÈ ET FA ENFADAR?

5.9. ESTÀS CONTENT/A AMB LA TEVA VIDA ACTUAL?

Membre de:



Amb el suport de:

