

מטרה: ההזדמנות לשאול אחרים ולקבל דגם על עצמך
הוראות: לשאול אחרים בכנות בכדי לסייע לי לעבור לשלב הבא

שלוש שאלות!

1. במה אני טוב? _____
2. במה אני לא טוב? _____
3. מה אומרים עלי כשאני יוצא מהחדר? _____

מטרה: לחשוף ב'אני' רצונות, כוחות וכישורים.

הוראות: עליך למלא את השאלון, שאלה 7 ניתנת להרחבה

1. האם לדעתך יש לך יעוד בעולם הזה? נסה להציע יעוד אפשרי. _____
2. האם קיים תחום בחיים בו אינך ממצה את יכולותך? _____
3. מה זוכים לקבל ממך החברים שלך? _____
4. האם יש עיסוק שמכניס בך חיות והתלהבות? _____
5. אם לא היית צריך להתפרנס במה היית מעסיק את עצמך? _____
6. במה לדעתך אתה טוב? _____
7. במה לדעת אחרים אתה טוב? (הרחבה בעמוד הסמוך) _____
8. מה מרגש ומלהיב אותך? _____
9. האם יש לך רצון או שאיפה לעשות משהו יוצא דופן? _____
10. מהן החולשות שלך? _____
11. מהן הרגשות / המחשבות שליליות המעכבות אותך בחיים? _____
12. האם היו מצבים בחיים בהם מימשת את היכולות שלך עד שיאם? תאר מצב אחד כזה? מהן היכולות והכישורים שבאו לידי ביטוי במצב הזה? _____
13. כעת, לאחר שענית על כל השאלות נסה שוב לענות על שאלה מס' 1 כאן (אל תמחוק את תשובתך המקורית). _____