

나는 누구인가? (Who am I?)

나는 몸을 가지고 있지만 나의 몸은 아니다
 나는 마음을 가지고 있지만 나의 마음은 아니다
 나는 생각이 있지만 나의 생각이 아니다

그렇다면 나는 누구인가?

상담일시 :

상담사 :

| 이름 | 성별 | 남() 여() | 연령 | 만 | 세 | 사는곳 | |
|----|-----|--------------|----|---|----|-----|--|
| | 혈액형 | | 취미 | | 직업 | 연락처 | |

| 성격특성 심리상태 | 나의 성격 특성(사고, 감정, 행동) | | | | | |
|--------------|---|----------------------------|--|--|--|--|
| 일반적 특성 | 이 과정에 참여하게 된 계기는? | | | | | |
| | 당신에 대하여 자유롭게 표현해 보세요. (인물, 동물, 식물, 이미지 등) | | | | | |
| | 내가 생각하는 나의 장/단점 각각 3가지씩을 말해보세요. | | | | | |
| | 지난 (년)의 인생을 살아온 나에게 칭찬을 세 가지 해주세요. | | | | | |
| | 나를 힘들게 하는 내 안의 세 가지를 적어주세요. | | | | | |
| | 죽기 전에 해보고 싶은 일 3가지는? | | | | | |
| | 가족 | 나의 가족에 대해 소개 해주세요. | | | | |
| | | 나에게 있어서 가족이란? | | | | |
| | | 가족이 나에게 주는 영향은 무엇? | | | | |
| | | 형제 또는 자매는 나를 어떻게 바라보고 있나요? | | | | |
| | | 그것에 대해 나는 어떻게 생각하고 있나요? | | | | |

| | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| 일반적 특성 | 사 회 | 주위사람들이 말하는 나는 어떤 사람인가요? | |
| | | 내가 생각하는 나는 어떤 사람인가요? | |
| | | 어떤 사람을 볼 때 멋지다, 존경스럽다고 생각이 드나요? | |
| | 꿈 · 비 전 | 나는 어떤 사람이 되고 싶었나요? (나의 꿈 변천사) | |
| | | 어린시절 꿈꾸었던 나의모습과 현재의 모습 비교 (같은점 / 다른점) | |
| | | 나의 1년 뒤 혹은 3년 뒤의 모습은 어떤 모습일까요? | |
| | | 내가 이 세상에 태어난 목적이 있다면 무엇일까요? | |
| | 평상 시 나의 습관적인 말, 행동, 표정은 무엇이 있을까요? | | |
| 나를 가장 불쾌하게 하는 상대방의 말과 행동은 무엇인가요? | | | |
| 스트레스를 받았을 때 나는 어떤 모습인가요? 그리고 해소법은 무엇인가요? | | | |
| 현재의 나의 모습에 대해 만족하나요? | | | |
| 이 시간을 통해 내가 가장 변화하고 싶은 것은? | | | |