

16 вопросов, чтобы познакомиться с самим собой

На нас неизбежно влияет окружение, родители, чьи-то ожидания и общественные устои. Порой за этим многообразием легко потерять себя, забыть про истинные желания. Мы принесли упражнение, которое поможет узнать себя вновь, откатиться к базовым настройкам и решить вопросы внутреннего целеполагания. А возможно — и разобраться с пробуксовкой в карьере.

1. Если бы я мог пригласить кого-нибудь на ужин (близкого человека, умершего родственника, знаменитость), кого бы я выбрал?
2. Что значит для меня идеальный день?
3. Что я пытаюсь сказать своей одеждой?
4. За что я испытываю наибольшую благодарность себе в прошлом?
5. Какой опыт в моей жизни был самым значимым?
6. Что для меня значит успех?
7. Каковы мои предпочтения в еде, музыке, фильмах и книгах?
8. Каково моё самое дорогое воспоминание?
9. Как я воспринимаю себя в контексте истории своей семьи?
10. Составьте список из трех мелочей, которые вас раздражают в людях; собственном доме; работе.
11. Бывал ли я несправедлив по отношению к другим?
12. Какие эмоции я испытываю чаще всего?
13. Что меня мотивирует и что может демотивировать?
14. Как бы я хотел, чтобы меня запомнили после моего ухода?
15. Какие вещи недопустимы по отношению ко мне со стороны партнера? Работодателя?
16. Кем и где я вижу себя через 10 лет?

самолет