

چه میزان خود را می شناسید؟؟

پاسخ به پرسش های زیر در یک فضای آرام و بی دغدغه
می تواند به خودشناسی شما کمک کند..

شناخت از خود باعث می شود در موقعیت های مختلف و با فهم نقاط قوت و ضعف خود بتوانیم

تصمیم گیری های بهتر داشته و در راستای کاهش ویژگی های رفتاری منفی و تقویت ویژگی های رفتاری مثبت قدم برداریم...

◇ معمولاً از انجام چه فعالیت هایی لذت می برند؟

◇ برای انجام فعالیت ها، چه ارزش هایی برای آن ها قابل توجه است؟

◇ چه انگیزه هایی باعث می شود، فعالیت های تازه ای را شروع کنند؟

◇ در آینده خود را در انجام چه کارهایی تصور می کنند؟

◇ عواملی که باعث می شود فکرهاى جدیدشان را عملی نکنند چه چیزهایی هستند؟

پوشش های زیر را تکمیل کنید

- اطمینان دارم که در سال های آینده تغییرات زیادی خواهم کرد، من باید بشوم.
- اگرچه نظر دیگران مهم است، اما احساس من در مورد خودم اینها هستند
- هنگامی که می افتد، احساس تنفر می کنم.
- وقتی که می شود، زیاد خوشحال می شوم.
- هنگامی که هستم، نمی دانم زمان چگونه می گذرد.
- من آدم هایی را دوست دارم که
- احساس شگفتی می کنم، وقتی که میفهمم که
- من از برخی از معلم ها بیشتر خوشم می آید، مخصوصاً از معلم درس ، برای اینکه او

مدارس هزاره

صفات منفی شما چیست؟	صفات مثبت شما چیست؟
---------------------	---------------------

در جدول بالا صفات مثبت و منفی خودتان را بنویسید

صفات منفی دوست شما چیست؟	صفات مثبت دوست شما چیست؟	نام دوست صمیمی بنویسید
--------------------------	--------------------------	------------------------

در جدول بالا نگاه کنید چه ویژگی هایی از دوستان صمیمی برای شما جذاب بوده است؟
قطعا افراد به دنبال افرادی هستند که با آن ها ویژگی مشترک را دارند.