

پرسیدن این سؤال‌ها از خود کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری نسبت به ویژگی‌های شخصیتی و هویتی‌تان برسید:

۱. نقاط قوت من چیست؟
۲. اهداف کوتاه‌مدت من چیست؟ اهداف بلندمدت چه؟
۳. چه کسی برای من اهمیت بیشتری دارد؟ پشتیبان من چه کسانی هستند؟
۴. من از چه خجالت می‌کشم؟
۵. دوست دارم برای تفریح چه کار کنم؟
۶. به چه فعالیت‌های جدیدی علاقه دارم یا می‌خواهم امتحان کنم؟
۷. من نگران چه هستم؟
۸. ارزش‌های من چیست؟ من به چه چیزی اعتقاد دارم؟ (سیاست، مذهب و مسائل اجتماعی را در نظر بگیرید)
۹. اگر می‌توانستم یک آرزو داشته باشم، آن چه بود؟
۱۰. کجا احساس امنیت می‌کنم؟
۱۱. چه چیزی یا چه کسی به من آرامش می‌دهد؟
۱۲. اگر نمی‌ترسیدم، چه کاری انجام می‌دادم؟
۱۳. افتخار آفرین‌ترین دستاورد من چیست؟
۱۴. بزرگترین شکست من چیست؟
۱۵. منتقد درونی من به من چه می‌گوید؟
۱۶. برای نشان دادن شفقت و مراقبت از خود چه کار کنم؟
۱۷. آیا من درونگرا هستم یا برونگرا؟ آیا از بودن در کنار دیگران انرژی دارم یا نه؟
۱۸. من به چه چیزی علاقه دارم؟
۱۹. شادترین خاطره من چیست؟
۲۰. رویاهای من به من چه می‌گویند؟
۲۱. کتاب مورد علاقه من چیست؟ فیلم؟ غذا؟ رنگ؟ حیوان؟
۲۲. برای چه چیزی سپاسگزارم؟
۲۳. وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، چه اتفاقی دوست دارم بیفتد؟