

Hvorfor har vi brug for selvbevidsthed?

At udvikle følelsen af at være et selvstændigt individ, er en af de primære opgaver som ungdomsårene skal lære din teenager. Selvforståelsen hjælper os med at navigere bedre i livet og skabe meningsfulde mål og relationer.

Uden en god selvforståelse kan du hurtigt komme til at føle dig fortabt og alene, og derved forsvinder lysten og motivationen til at skabe en god fremtid.

Her er nogle spørgsmål, som vil udfordre dig i at blive mere skarp på, hvem du egentlig er og hvad du står for.

40 Spørgsmål som vil hjælpe dig med at forstå dig selv bedre:

1. Hvad er dine styrker?

2. Hvad er dine svagheder?

3. Hvis du kunne bo hvor som helst i verdenen, hvor skulle det så være og hvorfor?

4. Hvad er dine mål i skolen eller dit uddannelsesforløb det kommende år?

5. Hvem taler du med når du har problemer? Hvordan kan denne eller disse personer hjælpe?

6. Hvad foretager du dig, når du har det rigtig sjovt?

7. Hvad er du bekymret over?

8. Hvad ville du ønske at dine forældre vidste om dig?

9. Hvad ville du ønske, at dine venner og klassekammerater vidste om dig?

10. Hvis du kunne have bare ét ønske, hvad ville det så være?

11. Hvad er du flov over?

12. Hvem er din bedste ven og hvorfor?

13. Hvad tror du andre mennesker tænker om dig?

14. Hvad tænker du om dig selv?

15. Hvor føler du dig allermest tryk?

16. Hvis du ikke var bange, hvad ville du så gøre?

17. Hvad betyder fiasko for dig?

18. Har du nogensinde følt dig som en fiasko, og hvordan håndterede du det?

19. Hvordan ved du, når du bliver vred? Hvordan føles din krop og hvad tænker du?

20. Hvordan er du anderledes?

21. Hvad har dine forældre, bedsteforældre, lærere eller andre sagt til dig, som har hængt ved dig, og har de haft ret?

22. Hvad gør du, når andre mennesker ikke ser ud til at kunne lide dig?

23. Hvem er dit store forbillede og hvorfor? (familie, venner, offentlige personer eller andre)

24. Hvad er din største bedrift, som du er mest stolt over?

25. Hvad er du i stand til at kontrollere, og hvad er ude af din kontrol?

26. Hvordan føles det at opleve, at der er ting som du ikke kan kontrollere?

27. Hvad kan du godt lide ved at gå i skole?

28. Hvad kan du ikke lide ved at gå i skole?

29. Hvilke vaner er dårlige for dig, som du gerne ville ændre?

30. Hvad gør du når du er stresset?

31. Er der personer, som du har svært ved at sige nej til?

32. Er du en god ven? Hvorfor eller hvorfor ikke?

33. Hvilket mål ville betyde mest for dig og gøre den største forskel i dit liv ét år fremme?

34. Hvis du skulle sige noget godt om dig selv, hvad ville det så være?

35. Hvad er dit mest lykkelige minde?

36. Hvad gør du når du er ked af det?

37. Hvad er din favorit bog? Film? Band? Mad ret?

38. Hvad er du taknemmelig for?

39. Hvad kan du godt lide ved dig selv?

40. Hvis du vidste at du ikke kunne fejle, hvad ville du så begynde at gøre nu?

41. Hvilket problem synes du er det største problem verden står overfor i dag?

42. Er der ting ved dig selv, du kunne ønske var anderledes?

43. Hvis du vandt den store gevinst i Lotto, hvad ville du så gøre anderledes?
