

Définir qui je suis à aujourd'hui

CLARIFIER

20 Questions d'introspection pour
mieux se connaître



GUIDE

Dans ce guide, je te propose 20 questions d'introspection qui te permettront de mieux te connaître.

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Répond honnêtement et prends ce temps pour te reconnecter à tes motivations profondes.

INTROSPECTION

5 QUESTIONS POUR DÉMARRER TES RÉFLEXIONS

- Suis-je fidèle à moi-même ?
- Est-ce que je me réveille le matin prêt à affronter la journée ?
- Ai-je des pensées négatives avant de m'endormir ?
- Est-ce que je laisse les choses hors de mon contrôle me stresser ?
- Suis-je en train d'atteindre les objectifs que je me suis fixés ?

Source : Michel Woronko

15 QUESTIONS POUR MIEUX TE CONNAÎTRE

- Qui suis-je vraiment ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus pour l'avenir ?
- Si c'était le dernier jour de ma vie, aurais-je les mêmes projets pour aujourd'hui ?
- De quoi ai-je vraiment peur ?
- Qu'est-ce qui compte le plus dans ma vie ?
- Que fais-je des choses qui comptent le plus dans ma vie ?
- Que dois-je changer chez moi ?
- Est-il plus important d'aimer ou d'être aimé ?
- À combien de mes amis pourrais-je confier ma vie ?
- Qui a eu le plus d'impact sur ma vie ?
- Enfreindra-je la loi pour sauver un être cher ?
- Est-ce que je volerais pour nourrir un enfant affamé ?
- Qu'est-ce que je veux le plus dans la vie ?
- Qu'est-ce que la vie me demande ?
- Qu'est-ce qui est pire : échouer ou ne jamais essayer ?

Source : David K. William