

Mitä sinulle kuuluu?

- Kuka olet? Millaiseksi sinä koet itsesi?
 - Mikä on sinulle ominaista?
 - Miten kuvailisit itseäsi?
- Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi?
- Missä olet hyvä ja koet onnistumisia?
- Missä asioissa koet, että sinulla on eniten kehittymisen varaa tai koet epäonnistuneesi?
 - Mitä tarpeita ja toiveita sinulla on?
- Miten suhtaudut eri asioihin ja tilanteisiin, niin hyviin kuin huonoihin?
 - Millaisena muut pitävät sinua? Oletko mielestäsi oikeasti sellainen?
 - Mitä hyötyä itsetuntemuksesi kehittamisestä olisi sinulle?
- Miten voisit parantaa itsetuntemustasi?
 - Mitä sinulle kuuluu?

Kirjasta Marjo Pennonen-Itsetuntemuksesta
apua työhyvinvointiin (Duodecim 2021)