

Je blijft veranderen, groeien en jezelf ontwikkelen. Dat betekent dat je steeds verandert en andere behoeftes krijgt. Soms kan je het gevoel hebben dat je jezelf in loop der jaren bent kwijtgeraakt. Deze vragen helpen je om jezelf weer beter te leren kennen.

- Waar ben ik het meest trots op?
- Wat zijn mijn sterke punten?
- Wat zijn mijn doelen op korte termijn? En op lange termijn?
- Wie is het belangrijkste in mijn leven?
- Wat vind ik leuk om te doen in mijn vrije tijd?
- Welke nieuwe activiteiten vind ik leuk om uit te proberen?
- In welke normen en waarden geloof ik? (Denk aan, wat je van huis uit hebt meegekregen, religie, sociale kwesties)
- Als ik nergens bang voor zou zijn, wat zou ik dan het liefste doen?
- Ben ik een introvert of een extravert persoon?
- Krijg ik energie als ik omringd ben met mensen, of juist als ik alleen ben?
- Wat maakt mij echt mij?
- Wat wil ik? (Bij deze vraag mag je dromen, wat wil je echt als alles mogelijk is?)
- Wat kan ik? (Denk ook aan dingen die je thuis doet en waar je vaardig in bent)
- Welke gebeurtenissen hebben mij gevormd tot de persoon die ik nu ben?
- Waarom heb ik bepaalde keuzes gemaakt in mijn leven?
- Hoe maak ik over het algemeen beslissingen?