



Selvoppdagelse er en viktig reise som kan bidra til personlig vekst og utvikling. Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg med å utforske deg selv og din indre verden:

Hvem er jeg på et grunnleggende nivå, bortsett fra min rolle i samfunnet eller mine ytre egenskaper?

Hva er mine sterkeste og mest verdifulle egenskaper, ferdigheter og talenter?

Hva er mine største drømmer, ønsker og mål i livet?

Hvordan ser mitt ideelle liv ut på kort og lang sikt, og hva kan jeg gjøre for å nærme meg dette idealet?

Hva er mine dypeste verdier og overbevisninger, og hvordan påvirker de mine valg og handlinger?

Hva er mine største frykter eller bekymringer, og hvordan kan jeg jobbe med å overvinne dem?

Hvordan er mine nåværende relasjoner og samspill med andre mennesker, og hva kan jeg gjøre for å styrke dem?

Hvilke erfaringer har formet meg mest som person, og hva har jeg lært av disse erfaringene?

Hva er mine største lidenskaper og interesser, og hvordan kan jeg dyrke dem mer i livet mitt?

Hvordan kan jeg praktisere mer selvomsorg og medfølelse i hverdagen, både for meg selv og andre?

Disse spørsmålene er ment å være startpunktet for en dypere utforskning av deg selv og din indre verden. Ta deg tid til å reflektere nøye over hvert spørsmål og vær ærlig med deg selv når du utforsker dine egne tanker, følelser og opplevelser. Selvoppdagelse er en kontinuerlig prosess, så vær tålmodig med deg selv og husk at det er helt greit å ikke ha alle svarene med en gang.