

REFLEKSJA NAD SOBĄ

1. Relacja z innymi ludźmi

- ❖ Czy nawiązywanie nowych relacji jest dla Ciebie łatwe, czy też stanowi jakąś trudność? Dlaczego?
- ❖ Czy jesteś inicjatorem relacji, czy raczej przyjmujesz postawę bierną? Dlaczego?
- ❖ Jak rozwijają się Twoje relacje z innymi ludźmi? Dlaczego? O czym to świadczy?
- ❖ Czy uznajesz kogoś za swojego prawdziwego przyjaciela? Czy masz prawdziwych wrogów?
- ❖ Czego oczekujesz od relacji z innymi ludźmi?
- ❖ Czy dochowujesz wierności swoim przyjaciołom? Czy sam doświadczyłeś zdrady lub zawodu?
- ❖ Jak oceniasz rolę wierności w relacji z innymi ludźmi?
- ❖ Czy odczuwasz wdzięczność wobec innych ludzi? Komu i za co jesteś wdzięczny?
- ❖ Jak byś ocenił swoje relacje z innymi ludźmi?

2. Podejmowanie decyzji

- ❖ Jaką postawę przyjmujesz zwykle wobec pojawiających się problemów?
- ❖ Czy w podejmowaniu decyzji jesteś samodzielny, czy może jakoś uzależniony od innych ludzi?
- ❖ Czy podejmowanie decyzji przychodzi Ci łatwo, czy z trudnością?
- ❖ Czy po podjęciu decyzji ciągle gnębią Ciebie wątpliwości, co do jej słuszności?
- ❖ Czy stosujesz jakieś konkretne kryterium? Jeśli tak, to jakie (np. własna satysfakcja, przyjemność, lojalność, wartość itd.)? Czy też decydujesz intuicyjnie albo pod wpływem emocji?
- ❖ Co jest dla Ciebie ważniejsze, posiadanie dużej ilości informacji na temat tego, co się dzieje, czy też zrozumienie sensu tego, co się dzieje? Dlaczego?
- ❖ Czy jesteś odpowiedzialny za podjęte decyzje? Czy często zmieniasz swoje decyzje?
- ❖ Czy potrafisz przyznać się do podjęcia błędnych decyzji?

3. Obraz samego siebie

- ❖ Za jakiego człowieka uważasz siebie? (np. dobry, przeciętny, zły, interesujący, nudny, wartościowy, godny szacunku, niezbyt wartościowy, szczęśliwy, pechowy itd.)
- ❖ Co uważasz za najbardziej wartościowe cechy Twojej osobowości?
- ❖ Co uważasz za najbardziej negatywne cechy Twojej osobowości?
- ❖ Jakie cechy chciałbyś rozwinąć lub zdobyć? Dlaczego?
- ❖ Jakich cech chciałbyś się pozbyć? Dlaczego?
- ❖ Czy myślisz, że jesteś godny miłości? Dlaczego?
- ❖ Jak oceniasz swój wygląd zewnętrzny? Z czego jesteś dumny, za co się wstydzisz? Dlaczego?
- ❖ Czy jesteś zadowolony z budowy swojego ciała, ze stanu zdrowia? Czy jest to ważne dla Ciebie?
- ❖ Czy uważasz siebie za mężczyznę atrakcyjnego dla kobiet?
- ❖ Czy wygląd zewnętrzny jest dla Ciebie ważny? Czy dbasz o to, aby dobrze wyglądać? Dlaczego?

4. Życie emocjonalno uczuciowe.

- ❖ Czy jesteś świadomy swoich emocji lub uczuć?
- ❖ Spróbuj wymienić najczęściej doświadczane emocje.
- ❖ Jaki jest Twój stosunek do tych emocji?
- ❖ W jakich sytuacjach, okolicznościach powstają te emocje?
- ❖ Jakie emocje przeważają (te o zabarwieniu pozytywnym, czy też negatywnym)?
- ❖ Jak wyrażasz swoje emocje?
- ❖ Czy jesteś swobodny w wyrażaniu swoich uczuć lub emocji? W jaki sposób to robisz?
- ❖ Czy starasz się kontrolować swoje emocje, czy też im ulegasz?
- ❖ Czy starasz się poznać swoje emocje, czy raczej tłumisz je?
- ❖ Czy pod wpływem emocji zrobiłeś coś, czego później żałowałeś?
- ❖ Czy emocje odgrywają w Twoim życiu rolę negatywną, czy też pozytywną?

5. Poczucie bezpieczeństwa

- ❖ Kiedy czujesz się najbardziej bezpiecznie? Dlaczego?
- ❖ W jakich sytuacjach? Dlaczego?
- ❖ W jakim miejscu? Dlaczego?
- ❖ W czyjej obecności? Dlaczego?

6. Poczucie zagrożenia i niepokój

- ❖ Kiedy czujesz się najbardziej nerwowy, zaniepokojony lub zagrożony? Dlaczego?
- ❖ W jakich sytuacjach? Dlaczego?
- ❖ W jakim miejscu? Dlaczego?
- ❖ W czyjej obecności? Dlaczego?

7. Szczęście

- ❖ Co przynosi Ci radość?
- ❖ Czy aktywne i świadome poszukiwanie przyjemności i radości jest ważne dla Ciebie?
- ❖ Kiedy czujesz się najbardziej szczęśliwy? Dlaczego?
- ❖ Jak zachowujesz się, kiedy doznasz szczęścia lub radości?
- ❖ Co uważasz za niezbędne do tego, abyś mógł żyć naprawdę szczęśliwie? Dlaczego?
- ❖ Co możesz zrobić lub, co robisz w celu osiągnięcia szczęścia?

8. Smutek, przygnębienie lub zniechęcenie

- ❖ Kiedy, w jakich sytuacjach odczuwasz smutek, przygnębienie lub zniechęcenie? Dlaczego?
- ❖ Co wtedy robisz? Dlaczego?
- ❖ Gdzie lub u kogo szukasz pocieszenia lub pokrzepienia? Dlaczego?

9. Frustracja

- ❖ Co odczuwasz, kiedy popełnisz błąd, doznasz zawodu, zostaniesz oszukany lub zdradzony?
- ❖ Jak reagujesz na takie doświadczenia?
- ❖ Dlaczego tak reagujesz? Co chcesz osiągnąć przez taką reakcję?

10. Cierpienie

- ❖ Jakiego cierpienia doświadczyłeś w swoim życiu?
- ❖ Jaką postawę przyjmujesz w stosunku do cierpienia?
- ❖ Jaki wpływ na Twoje życie miało doświadczone cierpienie?
- ❖ Jakie miejsce w Twojej duchowości, w życiu religijnym zajmuje cierpienie Chrystusa?
- ❖ Czy Męka Chrystusa jest dla Ciebie źródłem siły, czy raczej stanowi pewną trudność?

11. Miłość

- ❖ Twoje doświadczenie miłości. (Osoby, radości, smutki.)
- ❖ Jakie znaczenie ma miłość w Twoim życiu?

12. Sens życia

- ❖ Czy widzisz jakiś sens w swojej dotychczasowej drodze życiowej lub w kluczowych wydarzeniach swojego życia?
- ❖ Czy uważasz, że Twoje życie zmierza w jakimś kierunku, czy też jest zbiorem przypadkowych zdarzeń?
- ❖ Czy masz wpływ na to, co dzieje się w Twoim życiu? Czy ponosisz za to odpowiedzialność?

13. Relacja z Bogiem

- ❖ Czy starasz się poznać Boga? Jeśli tak, to dlaczego i w jaki sposób?
- ❖ Czy starasz się poznać wolę Boga wobec Ciebie? Jeśli tak, to dlaczego i w jaki sposób?
- ❖ Czy wiesz, czego Bóg pragnie, czy też żąda od Ciebie?
- ❖ Czego Ty pragniesz lub oczekujesz od Boga?
- ❖ Co możesz lub chcesz czynić dla Boga?
- ❖ Kim jest dla Ciebie Jezus Chrystus?
- ❖ Jaką rolę odgrywa Jezus w Twoim życiu? Jaki wpływ ma na Twoje życie?
- ❖ Czy możesz z pełnym przekonaniem powiedzieć, że Bóg (Jezus) jest żywą (aktywną) i ważną osobą w Twoim życiu?
- ❖ W jaki sposób starasz się rozwijać i pogłębiać swoją więź z Bogiem?