

# **AUTOREFLECȚIE ȘI AUTOCUNOAȘTERE**

**JURNAL CU EXERCITII**



**PsihoSensus**  
Academy

# AUTOREFLECȚIE ȘI AUTOCUNOAȘTERE

Nume:

---

Data:

---



PsihoSensus  
Academy

<https://academy.psihosensus.eu>



PsihoSensus  
Academy

Acest jurnal cu exerciții nu înlocuiește sfatul unui medic sau specialist în sănătate mintală precum medici psihiatri, psihologi sau psihoterapeuți.

Utilizarea jurnalului nu înlocuiește nicio formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale fie direct, fie indirect, și nu garantează obținerea vreunui rezultat sau rezolvarea vreunei probleme de sănătate mintală sau de dezvoltare personală.

© 2023 Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă sau utilizată în niciun fel fără permisiunea prealabilă scrisă a autorului cu excepția utilizării de citate scurte într-o recenzie de carte.

Autor: KeyMind SRL

<https://academy.psihosensus.eu>

Autoreflexie



## Cunoaște-te pe tine însuși!

**Cunoașterea de sine** este o componentă fundamentală a creșterii și dezvoltării personale.

Autocunoașterea înseamnă să fii conștient de personalitatea, valorile, punctele forte, punctele slabe, interesele și obiectivele tale, în general cât mai multe lucruri despre tine.

Cunoașterea de sine te ajută să înțelegi de ce simți și acționezi așa cum o faci, iar acest lucru îți permite să faci alegeri conștiente în ceea ce îți privește viața, relațiile, cariera.

Atunci când te cunoști pe tine însuși, îți poți stabili obiective realiste și poți lua decizii care se aliniază cu valorile și aspirațiile tale. Este mai puțin probabil să te faci alegeri care intră în conflict cu valorile tale pentru că acestea nu mai sunt în fundal, ci le cunoști și acționezi mai conștient de ele.

Atunci când te înțelegi pe tine însuși, ești mai bine echipat pentru a înțelege și a relaționa cu emoțiile și comportamentele celor din jurul tău. Poți să comunici mai eficient și să construiești relații bazate pe încredere cu ceilalți. Acest lucru poate duce la relații mai armonioase și mai satisfăcătoare.

Cunoașterea de sine mai aduce un avantaj, acela că te ajută să îți construiești stima de sine. Cu cât știi mai multe lucruri despre tine, cu atât vei fi mai puțin vulnerabil la influențele celor din jur, vei fi mai ancorat în tine însuși, ceea ce îți dă o putere incredibilă.

Când te cunoști și crezi în tine, prea puține lucruri te pot opri. :)



# Autoreflectie

În rândurile de mai jos scrie răspunsurile la întrebări. Ele te vor ajuta să (re)descoperi lucruri interesante la tine. Astfel te vei cunoaște mai bine.

Cum te-ai descrie ca persoană? Descrie personalitatea ta, calitățile, valorile tale de caracter, temperamentul tău.

[illegible]



PsihoSensus Academy

# Autoreflectie



# Autoreflectie

Cu toții avem puncte forte și puncte slabe. Care sunt ale tale? Scrie-le fără să te judeci, ci cu acceptare și blândețe.

[illegible]

Care sunt valorile care sunt cele mai importante pentru tine?

[illegible]



# Autoreflectie

Cum definești succesul și cum arată acesta pentru tine?

[illegible]

Care sunt valorile care sunt cele mai importante pentru tine?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PsihoSensus  
Academy

## Care sunt pasiunile și interesele tale?

[illegible]

## Care sunt lucrurile care te fac fericit?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Autoreflectie



PsihoSensus Academy

# Autoreflectie

## Care sunt lucrurile care te încarcă cu energie?

[illegible]

## Care sunt lucrurile care te lasă fără energie?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

[illegible][illegible]

PsihoSensus  
Academy

Care sunt lucrurile pe care ai dori să le mai prelucrezi la tine însuși?

[illegible]

Care sunt ariile din viața ta de care este mulțumit?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Autoreflectie

PsihoSensus  
Academy

Care sunt obiectivele tale pentru anul viitor, cinci ani sau zece ani?

[illegible]

Care sunt convingerile tale despre lume și despre tine însuși?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

# Autoreflectie



# Autoreflectie

Care sunt provocările pe care le iei cu drag și încredere?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai iubit?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai apreciat?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai împlinit?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PsihoSensus  
Academy

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai bucuros?

[illegible]

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai liniștit?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Autoreflectie



# Autoreflectie

Care sunt lucrurile care te fac să te simți cel mai curios?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Care sunt lucrurile care te pasionează?

[illegible]



PsihoSensus Academy

Ce ți-ai dori să înveți în următoarea perioadă?

[illegible]

Care sunt lucrurile care te inspiră?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Autoreflectie



# Autoreflectie

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

[illegible][illegible]



# Autoreflectie

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Autoreflectie

Care sunt lucrurile care te fac să te simți conectat la momentul prezent?

[illegible]

Care sunt lucrurile care te ajută să îți liniștești mintea?

[illegible]



# Autoreflectie

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



# Autoreflectie

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



# Autoreflectie

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



# Autoreflectie

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



PsihoSensus Academy

## Cum îți place să gestionezi stresul?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Ce te ajută să te detașezi de stresul de la serviciu?

[illegible]

# Autoreflectie



# Autoreflectie

Ce te ajută să îți păstrezi mintea limpede în momentele încărcate cu emoții?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Describe un moment în care ai avut emoții neplăcute și ai reușit să te liniștești.

[illegible]



# Autoreflexie

## Lucrează cu mine

Valentina Dragomir, psihoterapeut  
cu acreditare europeană

Pentru mai multe detalii intră pe  
<https://psihosensus.eu/>

