

Lær dig selv at kende igennem andre

For mange kan det være vanskeligt selv at beskrive og måske kende til ens egne gode og mindre gode sider. Det kan derfor være hjælpsomt at få andre til at beskrive dig. Dette kan gøres ved at stille tre personer du kender godt de tre nedenstående spørgsmål. Det kan f.eks. være én kollega, én ven og ét familiemedlem for at få forskellige perspektiver.

1. Hvad ser du mig gøre, som du sætter pris på?
2. Hvad ville du ønske, jeg gjorde mere af?
3. Hvad ville du ønske, jeg gjorde mindre af?



Refleksion:

Hvordan stemte de ting du fik at vide overens med dit eget selvbillede?

Hvad overraskede dig og gav det anledning til at gøre noget anderledes?