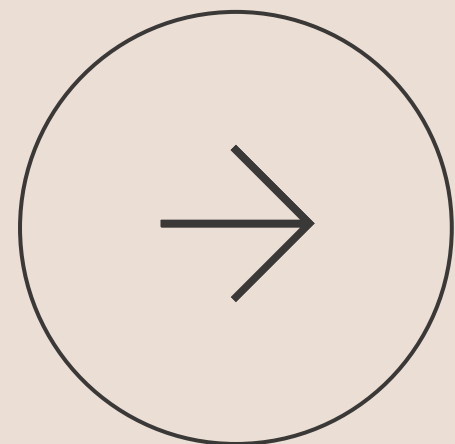


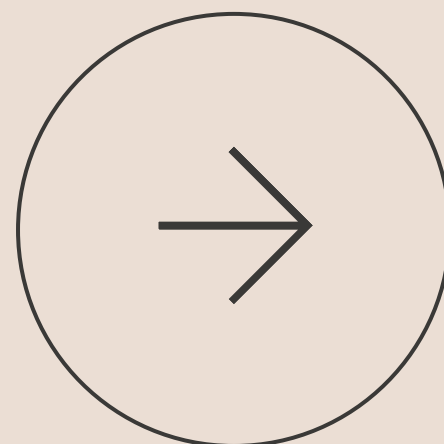
Ghid de Autocunoaștere:

Explorarea Sinelui în Procesul Terapeutic



Autocunoașterea este esențială pentru bunăstarea noastră emoțională și mentală. Prin terapie individuală, ai ocazia să te reconectezi cu tine însuși și să îți descoperi resursele interioare, creând o fundație solidă pentru gestionarea provocărilor zilnice.

Acest ghid este o invitație de a începe călătoria spre autocunoaștere, explorând gândurile, emoțiile și comportamentele tale.



Reflecție asupra Emoțiilor

01

Întrebare:

- Ce emoții simți cel mai des în viața de zi cu zi (fericire, tristețe, furie, anxietate etc.)?
- Care sunt situațiile care declanșează aceste emoții?

Acțiune:

Scrive în fiecare zi, timp de o săptămână, emoțiile principale pe care le simți și ce anume le-a provocat. Observă dacă există un tipar în modul în care reacționezi la anumite situații.

Gânduri și Convingeri Limitative

02

Întrebare:

- Ce gânduri negative sau limitative apar frecvent în mintea ta?
- Crezi că aceste gânduri îți reflectă realitatea sau sunt doar percepții?

Acțiune:

Alege un gând negativ recurent. Întreabă-te: „Este acesta un adevăr absolut sau doar o interpretare a mea?” Încearcă să reformulezi acest gând într-un mod mai pozitiv și realist.

Identificarea Valorilor Personale

03

Întrebare:

- Ce este cel mai important pentru tine în viață? Ce valori (ex. onestitate, libertate, iubire) îți ghidează deciziile?
- Te aliniezi în prezent cu valorile tale fundamentale?

Acțiune:

Notează cele trei valori principale care te definesc. Reflectă dacă trăiești conform acestor valori în prezent și ce poți schimba pentru a le respecta mai bine.

Resurse Interioare și Abilități de Coping

04

Întrebare:

- Ce resurse interioare simți că ai la dispoziție atunci când te confrunți cu dificultăți (ex. curaj, răbdare, empatie)?
- Ce strategii ai folosit cu succes în trecut pentru a face față situațiilor stresante?

Acțiune:

Gândește-te la o perioadă dificilă din viața ta și la modul în care ai reușit să treci peste ea. Ce abilități de coping ai folosit? Cum poți aplica aceste strategii în prezent?

Obiective Personale

05

Întrebare:

- Care sunt cele mai importante trei obiective pe care le ai în acest moment?
- Cum se conectează aceste obiective cu cine ești tu ca persoană?

Acțiune:

Stabilește un obiectiv personal specific pentru următoarele 3 luni. Notează pașii pe care îi vei face pentru a-l atinge și cum te va ajuta acesta să crești personal și emoțional.

Relația cu Sinele

06

Întrebare:

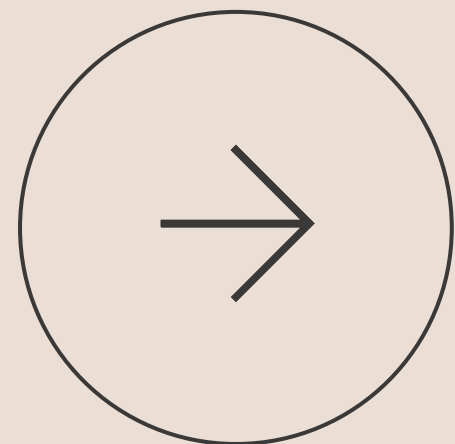
- Cât de des îți oferi timp pentru tine? Cum îți vorbești ție însuși în momentele dificile?
- Ce ai putea face pentru a cultiva o relație mai sănătoasă cu tine însuși?

Acțiune:

Alege o zi pe săptămână în care să-ți acorzi timp doar pentru tine. Poate fi o plimbare, o lectură relaxantă sau un exercițiu de mindfulness. Observă cum te simți după ce îți oferi acest timp de reconectare.


Acest ghid este doar începutul procesului de autocunoaștere. Terapia individuală îți oferă spațiul și sprijinul necesar pentru a continua această călătorie în profunzime, ajutându-te să descoperi resursele interioare care să te susțină în viața de zi cu zi.

Fiecare întrebare și reflecție din acest ghid poate fi explorată mai detaliat în cadrul sesiunilor de terapie, oferindu-ți noi perspective și instrumente pentru a gestiona provocările vieții.



Dacă simți că aceste exerciții te inspiră și ai nevoie de sprijin pe drumul autocunoașterii, te invit să mă contactezi pentru o sesiune de terapie individuală, unde putem explora împreună resursele tale interioare.



 Tel. 0722.859.799 

  [@psihologdianadumitrescu](https://www.instagram.com/psihologdianadumitrescu)