

Άσκηση Διερεύνησης του Εαυτού σου

Η ακόλουθη άσκηση θα σε βοηθήσει να σκεφτείς για τον εαυτό σου και να βρεις κάποια χαρακτηριστικά σου. Στην πιο κάτω λίστα θα βρεις κάποια αντίθετα χαρακτηριστικά. Κύκλωσε τον αριθμό που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει, 10 το πιο πολύ, 1 το πιο λίγο και 0 αν είσαι μεταξύ δυο χαρακτηριστικών. Μην κυκλώσεις τίποτα αν δεν σε αντιπροσωπεύει κάποιο χαρακτηριστικό.

π.χ.

Ντροπαλός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Φιλικός
-----------	---	---------

Ντροπαλός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Φιλικός
Μοναχικός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Κοινωνικός
Παρορμητικός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Συγκρατημένος
Ανεύθυνος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Υπεύθυνος
Ονειροπόλος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ρεαλιστής
Γκρινιάρης	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ευχάριστος
Οργανωμένος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ανοργάνωτος
Ανασφαλής	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Με αυτοπεποίθηση
Σκληρός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Καλόκαρδος
Αρνητικός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Θετικός
Ήρεμος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Νευρικός
Εσωστρεφής	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Εξωστρεφής
Πεισματάρης	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Υποχωρητικός
Ανυπόμονος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Υπομονετικός
Καχύποπος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Αφελής
Ανελικρινής	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ειλικρινής
Απρογραμμάτιστος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Προνοητικός
Υπάκουος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ανυπάκουος
Απαισιόδοξος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Αισιόδοξος
Απαθής	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Δραστήριος
Ανοικτόμυαλος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Στενόμυαλος
Αποφασιστικός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Αναποφάσιτος
Τελειομανής	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Επιπόλαιος
Συγκεντρωμένος	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Αφρημένος
Ομιλητικός	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ήσυχος

Σημείωσε εκείνα τα χαρακτηριστικά της πιο πάνω άσκησης που σε αντιπροσωπεύουν περισσότερο.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

