

ชุดที่ 2 : เราเป็นใครกัน?

1. จุดเด่นหรือข้อดีของตัวเรามีอะไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....

2. ความภูมิใจของตัวเราในอดีตจวบจนปัจจุบัน (พร้อมเหตุการณ์)

.....
.....
.....
.....
.....

3. เราคิดว่าสามารถนำจุดเด่นและความภูมิใจมาสร้างพลังให้เราพิชิตเป้าหมายได้อย่างไร (เขียนเป็นวิธีการ)

.....
.....
.....
.....
.....

4. เป้าหมาย/ความฝันสูงสุดของเราคืออะไร

.....
.....
.....
.....
.....

เทคนิคการรู้จักตัวเอง

1. เขียนเป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่อยากจะเป็น
2. อยู่กับตัวเองเงียบๆ ถามตัวเองว่าเรามีดีอะไรบ้าง
3. เขียนสิ่งที่เรานึกข้อดีของเราได้ออกมาเป็นข้อๆ
4. เขียนเรื่องราวที่เราเคยทำสำเร็จเป็นเรื่องราวที่ภูมิใจ
5. เขียนตามความคิดไม่ต้องเน้นคำสวย (กรณีเริ่มฝึกฝน)