

Vem är jag?

Tänkar om identitet är också viktiga för psykets välbefinnande. De säger dig vem du är. Identitet hänger även ihop med olika roller som vi har i livet, exempelvis studerande, kompis eller syster.

Genom att du ser dina egna roller blir det lättare för dig att belysa dina många karaktärsdrag. Kanske är du till exempel mer tillbakadragen i familjen medan du är mer pratsam bland kompisar. Genom att lära känna dig själv lär du dig också att förstå varför du agerar på olika sätt i olika situationer och vad du behöver för att må bra.

INSTRUKTIONER

Skriv ned dina tankar om dig själv under rubrikerna. Vem är du?

Till min karaktär är jag...

Det som är speciellt i mig är...

Jag är intresserad av...

Det är viktigt för mig att...

Mina roller är...