שאלון תיאור ה"אני הנוכחי"
**(מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד)**

1. **איך תתארו את עצמכם ב2-3 משפטים אם הייתם צריכים לסכם מי אתם?**
2. **מהי ההכנסה החודשית שלי כרגע?**

1. **איזו מילה מתארת אותך טוב יותר מבין הצירופים הבאים, הקף/י אותה בעיגול**

**לוגי | אינטואיטיבי**

**שמרן עם כסף | משוחרר עם כסף**

**ממושמע | לא ממושמע**

**מסודר | בלאגניסט**

**ביישן | חברותי**

**רציני | קליל**

**יצירתי ואומנותי | מדוקדק ומחושב**

**טבע | עיר גדולה**

**מדע | דת**

**בריא | לא בריא**

**קם מוקדם | טיפוס לילי**

**רוחני | חומרי**

**לוקח ודואג לעצמי | נותן ומעניק לאחרים**

**חושב יותר על העבר | חושב יותר על העתיד**

**רועש | שקט**

**נחבא אל הכלים | נוכחות מורגשת בכל מקום**

**צדקה | חמדנות**

1. **מהם ההרגלים הטובים והרעים שלי שאני חוזר עליהם באופן קבוע?**
2. **מהם החוזקות שלי? רשמו 5 כאלו**
3. **מהם החולשות שלי? רשמו 5 כאלו**
4. **אילו מחשבות שליליות צפות לך במחשבות ברמה היומית?**
5. **אילו אירועים שקרו בעבר מדאיגים אותך או שאתה ממשיך לחשוב עליהם קבוע?**
6. **אילו דאגות יש לך לגבי העתיד?**
7. **אילו דברים לדעתך מונעים ממך כרגע לעשות את מה שאתה רוצה ולהגשים את המטרות והחלומות שלך?**
8. **על מי אתה כועס כרגע? את מי או את מה אתה מאשים?**
9. **את מי בחיים שלך אתה שופט כרגע, ועל מה אתה שופט אותם?**
10. **מהם הדברים שאתה אוהב לעשות ותעשה בשמחה כל יום?**
11. **אילו דברים אתה שונא לעשות ולא תרצה לעשות יותר לעולם?**
12. **תתאר בקצרה איך נראה יום ממוצע שלך מהרגע שאתה קם בבוקר ועד שהולך לישון?**
13. **אילו תכונות אופי לדעתך מגדירות אותך? (למשל: שאפתן, חזק, חכם, מתחשב, אכפתי, ביישן, עצלן וכו')**
14. **אם אנשים נפגשים בבית קפה ו"מרכלים" עליך, מה לדעתך הם אומרים עליך?**