



Qüestionari d'autoconeixement psicoterapèutic

Abans de començar

Aquest qüestionari és un espai per coneixe't amb calma. Les preguntes que hi trobaràs volen ajudar-nos a entendre la teva història, els teus vincles i la teva manera de viure les emocions i les relacions. No és un examen, ni cal que responguis tot d'una vegada. Pots fer-ho al teu ritme, amb una tassa de te o en un moment tranquil.

Si alguna pregunta et resulta difícil o remou alguna emoció, pots deixar-la per més endavant o parlar-ne a sessió.

Tot el que comparteixis és confidencial i cuidat amb el màxim respecte.

Gràcies per donar-te aquest espai per mirar-te amb amabilitat.



1. Dades i context personal

- On vas néixer i on vius actualment?
- Has viscut en altres llocs? Com ha estat per a tu canviar d'entorn?
- Tens germans o germanes? Quants i com et portes amb ells/elles?
- Quina sensació tens quan penses en la teva infància? (tranquil·la, caòtica, tendra, solitària...)
- Com descriuries el teu pare (o figura paterna)?
 - Què t'ha deixat ell, què creus que n'has après?
- Com descriuries la teva mare (o figura materna)?
 - Què t'ha deixat ella, què creus que n'has après?
- Si penses en la relació amb els teus pares, com la descriuries avui: propera, distant, dolorosa, equilibrada...?
- Hi havia algú més important en la teva infància (avis, tietes, cuidadors, mestres...)? Què significava per a tu?

2. Infància i adolescència

- Quin record tens de tu de petita?
 - Hi ha tres records de la teva infància que et vinguin al cap ara mateix (agradables o no)?
 - Com et senties a l'escola, amb companys i mestres?
- Durant l'adolescència, quins espais o persones et feien sentir bé o compresa?
 - Hi va haver algun moment o situació que va marcar un abans i un després per a tu?



- Hi ha alguna cosa que haguessis volgut que fos diferent?

3. Vida actual i autocura

- Com és un dia normal per a tu?
- Quins moments et fan sentir més connectada amb tu mateixa?
- Què t'ajuda a calmar-te o cuidar-te quan tens un dia difícil?
- Practiques alguna activitat o hàbit que et connecti amb el teu cos o la teva calma (passejar, ballar, respirar, cuidar plantes...)?
- Com et sents amb la teva salut física actual?
- I amb el teu cos? Hi ha alguna part amb la qual et sentis especialment bé o còmoda? I alguna que et costi més acceptar?

4. Feina i propòsit

- A què et dediques actualment?
- Què t'agrada més i què et costa més de la teva feina o activitat diària?
- Quina relació tens amb les persones amb qui treballes o col·labores?
- Si poguessis triar sense límits, què t'agradaria fer o aportar al món?

5. Relacions i vincles

- Et resulta fàcil confiar o vincular-te amb altres persones? Com sols vincular-te?
- Tens algú amb qui et sentis lliure de compartir el que vius o sents?



- Què és el que més valores en una relació (d'amistat, familiar o de parella)?
 - I què et costa més gestionar o t'allunya dels altres?
- Amb qui vius actualment?
- Si tens parella, com descriuries la relació?
- Si tens fills/es, com vius la maternitat o la relació amb ells?
- En general, et sents estimada i sostinguda en les teves relacions?

6. Canvis i situacions recents

- Durant l'últim any, hi ha hagut algun canvi important (familiar, emocional, laboral, de salut, econòmic...)?
 - Quina ha estat la teva manera de viure o afrontar aquests canvis?
- Hi ha alguna cosa que t'estigui preocupant especialment en aquest moment?

7. Somnis, desitjos i autoconeixement

- Si poguessis demanar tres desitjos ara mateix, quins serien?
- Quines qualitats o fortaleeses t'agraden de tu mateixa?
- Hi ha algun aspecte de tu que t'agradaria comprendre millor o transformar?
- Què et fa sentir més viva o més tu?

8. Influències i aprenentatges

- Hi ha alguna persona (fora de la família) que hagi marcat positivament la teva vida o t'hagi inspirat?



- Quins aprenentatges t'ha deixat la vida fins ara, especialment dels moments difícils?
- Quan penses en la idea de canvi, què et desperta: esperança, por, curiositat...?

9. Espai lliure

- Hi ha alguna cosa que t'agradaria afegir o compartir sobre tu o la teva història?
- Hi ha algun aspecte del teu moment actual que t'agradaria que cuidéssim especialment en teràpia?

Tancament

Gràcies per dedicar aquest temps a mirar-te amb sinceritat i respecte.

Tot el que has escrit o sentit en aquest qüestionari forma part de tu, i per tant mereix ser acollit amb tendresa.

El que hi ha aquí serà un punt de partida per treballar juntes des de la presència, la compassió i el teu propi ritme.