

SELF DISCOVERY

10 questions to ask yourself

What else does my life need?

我的生活还需要什么？

What am I grateful for? List at least 10 things.

我感谢什么？列出至少10件事。

When did I experience happiness this week?

这周我什么时候体验过快乐？

What do I like about myself?

我喜欢自己什么？

List all my small victories and successes.

列出我所有的小胜利和成功。

SELF DISCOVERY

10 questions to ask yourself

What troubles me? Why?

什么困扰着我？为什么？

What hobbies do I want to try?

我想尝试什么爱好？

What are my strengths? What am I really good at?

我的优势是什么？我真正擅长的是什么？

What does my ideal day look like?

我理想中的一天是什么样的？

What can I do to better take care of myself?

我可以做些什么来更好地照顾自己？