

# CZY DOTYCZY CIĘ NISKA SAMOOCENA? TEST

Oto krótki test samooceny. Odpowiedz na poniższe pytania TAK lub NIE.

1. Jestem równy z innymi.
2. Różnice między ludźmi są sprawą naturalną: jedni są lepsi w śpiewaniu, inni w bieganiu – to oczywiste.
3. Jestem dla innych interesującą osobą i warto mnie poznawać.
4. Zachowuję się zgodnie z tym, co myślę, czuję i wyznaję.
5. Potrafię bronić swojego zdania.
6. Trudno mną manipulować.
7. Gdy mam problem lub jestem w kryzysie, skupiam się na najlepszym rozwiązaniu.
8. Jeśli ktoś się ze mną nie zgadza – trudno. Nie znaczy to, że się mylę, ale nie zamierzam forsować swojego zdania za wszelką cenę.
9. Wierzę w swoje **możliwości**.
10. Ufam sobie.
11. Nie boję się podejmować ryzyka, o ile jest ono rozsądne, tzn. mam plan, wiem, co chcę osiągnąć i jak do tego dążyć.
12. Mam w życiu zasady i wyznaję wartości, którymi się kieruję.
13. Lubię stawiać sobie cele, bo osiągnięcie ich sprawia mi satysfakcję.
14. Uczę się na błędach.
15. Akceptuję siebie takim, jaki jestem, ze wszystkimi słabościami. Nie znaczy to jednak, że nad sobą nie pracuję.
16. Doceniam i szanuję siebie i innych.
17. Gdy ktoś mnie krytykuje, zastanawiam się i dopytuję dlaczego, zamiast obrażać się, oburzać i popadać w gniew.
18. Lubię swoją pracę.

Na ile pytań odpowiedziałeś twierdząco? Jeśli na mniej niż połowę, Twoja samoocena może być zbyt niska, by móc czerpać z życia radość.