

AUTOSTIMA E PERCEZIONE DI SÉ STESSI

Mi accetto come persona

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Ho fiducia in me stesso

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Mi so affermare di fronte agli altri

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Sono ben voluto praticamente da tutti

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Mi esprimo senza fatica in un gruppo

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Merito di essere felice

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Ritengo che la mia opinione sia importante quanto quella degli altri

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Vi dite: “Errare humanum est” (sbagliare è umano) quando vi capita di commettere un errore?

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Vi riesce facile ascoltare una critica giustificata che vi viene mossa?

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Siete capaci di dire a un altro adulto che trovate inaccettabile il suo comportamento nei vostri confronti?

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Quando una relazione si fa insostenibile siete capaci di interromperla?

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Siete capaci di dire di no quanto serve?

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso ☐ sempre

Per ogni	SEMPRE	segna 3 punti
Per ogni	SPESSO	segna 2 punti
Per ogni	A VOLTE	segna 1 punto
Per ogni	MAI	non segnare punti

RISULTATI

Ora fai la somma.

Da 0 a 15 punti: è necessario superare alcuni ostacoli. Avrai la possibilità di guadagnare altri punti lavorando su te stesso. Inizia da piccoli miglioramenti ma fallo in modo costante e senza fermarti.

Da 15 a 25 punti: sei sulla buona strada ma devi lavorare sul perfezionare alcuni aspetti. Concentrati sulle tue mancanze e su quegli aspetti che oggi ti sembrano così difficili.

Da 26 a 30 punti: la tua autostima è già più che rispettabile. Identificando i dettagli su cui lavorare avrai modo di vivere una vita piena.

IMPORTANTE: fai una breve pausa di 2 minuti e poi riprendi con la seconda parte del test che trovi nella pagina successiva

Le critiche mi feriscono	☐ SI	☐ NO
Temo le nuove esperienze	☐ SI	☐ NO
Parlo con gli altri dei miei successi personali	☐ SI	☐ NO
Cerco di attribuire ad altri la responsabilità dei miei errori	☐ SI	☐ NO
Ho la tendenza ad essere troppo timido o troppo aggressivo	☐ SI	☐ NO
Mi sforzo di nascondere ciò che provo	☐ SI	☐ NO
Mi vergogno del mio aspetto fisico	☐ SI	☐ NO
Sono rassicurato dai fallimenti degli altri	☐ SI	☐ NO
Sono un po' a disagio nelle relazioni intime	☐ SI	☐ NO
Cerco e trovo scuse per non cambiare	☐ SI	☐ NO

- Quanti **SI** hai messo? _____
- Quanti **NO** hai messo? _____

RISULTATI

Se hai risposto “SI” alla maggior parte delle domande allora è arrivato il momento di lavorare sulla percezione che hai di te stesso per migliorarla.