**MOJA WIARA W SIEBIE**

Pierwszym krokiem na drodze do osiągnięcia sukcesu jest nasza wiara, że jesteśmy zdolni ten sukces osiągnąć. Sukces nie przychodzi samoczynnie, ale jest wynikiem naszych działań. Motorem naszych działań jest wiara w siebie.

A jak wygląda Twoje poczucie własnej wartości?

Wybierz z każdego pytania po jednej odpowiedzi najbardziej zbliżonej do tego, co czujesz.

Zaznacz kółkiem jedną z odpowiedzi. Podsumuj wynik wg punktacji podanej pod testem.

# Punkty

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.  | Krępuje mnie bardzo, gdy ktoś mnie chwali, docenia.  | A  |   |
| Nie peszę się, gdy ktoś mnie pochwali, docenia.  | B  |   |
| Czuję się głupio, gdy ktoś mnie pochwali (chociaż to lubię).  | C  |   |
| 2.  | Łatwo nawiązuję kontakty z ludźmi.  | A  |   |
| Nawiązywanie kontaktów z otoczeniem sprawia mi czasem trudności.  | B  |   |
| Nawiązywanie kontaktów z otoczeniem to dla mnie rzecz trudna.  | C  |   |
| 3.  | Krytykując innych staram się robić to dobitnie.  | A  |   |
| Krytykując innych pamiętam, by robić to tak, aby zachowali swoje poczucie godności.  | B  |   |
| Krytykując innych nie zastanawiam się, czy ich urażę czy nie.  | C  |   |
| 4.  | Od czasu do czasu lubię zaznaczyć swoją wyższość w stosunku do innych.  | A  |   |
| Zawsze lubię czuć się lepszy od innych.  | B  |   |
| Nie mam potrzeby udowadniania sobie lub innym, że jestem lepszy.  | C  |   |
| 5.  | Stale zazdroszczę innym.  | A  |   |
| Zdarza mi się zazdrościć innym.  | B  |   |
| Jestem rad z tego, co mam, nie zazdroszczę innym.  | C  |   |
| 6.  | Okazywanie swoich uczuć to dla mnie słabość.  | A  |   |
| Wstydzę się okazywać swoje uczucia innym.  | B  |   |
| Nie obawiam się pokazywać tego, co czuję.  | C  |   |
| 7.  | Nie chwalę innych.  | A  |   |
| Lubię chwalić innych.  | B  |   |
| Nie mam za co chwalić innych.  | C  |   |
| 8.  | Często obawiam się przyszłości.  | A  |   |
| Wolę o przyszłości nie myśleć.  | B  |   |
| Spokojnie patrzę w przyszłość.  | C  |   |
| 9.  | Porażka i rozczarowanie załamują mnie.  | A  |   |
| Porażka i rozczarowanie wzbogacają moje doświadczenie.  | B  |   |
| Nie umiem pogodzić się z przegraną.  | C  |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. | Nie potrzebuję samodyscypliny.  | A  |   |
| Mam problemy z narzuceniem sobie dyscypliny.  | B  |   |
| Posiadam dyscyplinę wewnętrzną. Trzymam się raz podjętych decyzji.  | C  |   |
| 11. | Czasami nie jestem szczery wobec siebie samego.  | A  |   |
| Nie jestem szczery wobec siebie.  | B  |   |
| Jestem szczery w stosunku do siebie.  | C  |   |
| 12. | Nie akceptuję innych niż swoje poglądów.  | A  |   |
| Poglądy innych mnie nie interesują.  | B  |   |
| Poglądy innych mnie inspirują.  | C  |   |
| 13. | Jestem odpowiedzialny za swoje problemy.  | A  |   |
| Moje problemy to przede wszystkim wynik działania osób trzecich.  | B  |   |
| Moje problemy to wynik okoliczności.  | C  |   |
| 14. | Nie lubię być sam – odczuwam wtedy samotność.  | A  |   |
| Będąc sam ze sobą zawsze znajduję wiele interesujących zajęć.  | B  |   |
| Często odczuwam potrzebę izolacji.  | C  |   |
| 15. | Jest mi to obojętne czy ludzie w kontakcie ze mną ujawniają swoje mocne czy słabe strony.  | A  |   |
| Znajomość słabych stron jest moją mocną stroną.  | B  |   |
| W kontakcie z innymi, skupiam się na ich mocnych stronach, a nie na słabościach.  | C  |   |
| 16. | Nie ufam innym.  | A  |   |
| Rzadko ufam ludziom.  | B  |   |
| Ufam ludziom.  | C  |   |
| 17. | Bardzo często paraliżuje mnie wina za przeszłość.  | A  |   |
| Nie obciążam się winą za przeszłość.  | B  |   |
| Nie mogę wybaczyć sobie błędów popełnionych w przeszłości.  | C  |   |
| 18. | Jestem pewny, że moje pomysły są słuszne. Walczę o nie.  | A  |   |
| Nie wierzę w nie.  | B  |   |
| Nie mam zbyt dobrych pomysłów.  | C  |   |
| 19. | Moje interesy są ważniejsze niż cudze.  | A  |   |
| Cudze interesy są ważniejsze niż moje.  | B  |   |
| Moje interesy są dla mnie najważniejsze, ale rozumiem też cudze.  | C  |   |
| **Razem:**  |   |

**PUNKTACJA DO TESTU MOJA WIARA W SIEBIE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | A  | 0  |
| B  | 3  |
| C  | 1  |
| 2.  | A  | 1  |
| B  | 1  |
| C  | 0  |
| 3.  | A  | 1  |
| B  | 3  |
| C  | 1  |
| 4.  | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |
| 5.  | A  | 0  |
| B  | 1  |
| C  | 3  |
| 6.  | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |
| 7.  | A  | 1  |
| B  | 3  |
| C  | 0  |
| 8.  | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |
| 9.  | A  | 0  |
| B  | 3  |
| C  | 1  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. | A  | 0  |
| B  | 1  |
| C  | 3  |
| 11. | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |
| 12. | A  | 0  |
| B  | 1  |
| C  | 3  |
| 13. | A  | 3  |
| B  | 0  |
| C  | 1  |
| 14. | A  | 0  |
| B  | 3  |
| C  | 2  |
| 15. | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |
| 16. | A  | 0  |
| B  | 1  |
| C  | 3  |
| 17. | A  | 1  |
| B  | 3  |
| C  | 0  |
| 18. | A  | 3  |
| B  | 0  |
| C  | 2  |
| 19. | A  | 1  |
| B  | 0  |
| C  | 3  |

 |

**INTERPRETACJA TESTU**

**MOJA WIARA W SIEBIE**

0 – 18

Twoja samoocena jest niska. Trudno Ci zaakceptować siebie takim, jakim jesteś.

Masz dużo pracy przed sobą.

19 – 38

Twoje samopoczucie będzie lepsze, gdy zapomnisz o „straconych szansach”, „zmarnowanym czasie” itp. Zwiększysz swoje poczucie własnej wartości, gdy będziesz dla siebie mniej surowy. Pochwal się od czasu do czasu. Zasługujesz na to.

39 – 57

Jesteś pozytywnie nastawiony do siebie i do innych. Im bliżej jesteś cyfry 54, tym więcej wykazujesz spokoju i siły wewnętrznej. Ucz innych tej wspaniałej sztuki życia!

|  |  |
| --- | --- |
|  | ☺ |
| * czujesz się nieważny, niepotrzebny
* czujesz, że masz mały wpływ na wydarzenia
* często czujesz się oszukany
* otaczają Cię „oszuści” i „cwaniacy”
* przejmujesz się tym, co - jak Ci się wydaje – myślą o Tobie inni ludzie
* nie pomagasz innym, bo wydaje Ci się, że Twoja pomoc jest niepotrzebna
* boisz się wyrażać swoje zdanie na dany temat
* boisz się problemów
* często czujesz się za coś winny
* trzymasz się tego, co „stare”, obawiasz się nowości
* często narzekasz
* myślisz o przyszłości z obawą
* rezygnujesz z podjęcia ryzyka, bo myślisz, że i tak nie dasz sobie rady
* często zazdrościsz innym

  Zadaj sobie pytanie: Czy tak warto żyć ?  |  jest dokładnie odwrotnie czujesz się dobrze ze sobą i z innymi korzystasz z życia tak trzymaj  |