**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 |