Moje poczucie własnej wartości

Oceń w skali od 0 do 10 jak bardzo zgadzasz się z poniższymi zdaniami. **0** oznacza, że nie zgadzasz się ze stwierdzeniem, a **10** oznacza, że zgadzasz się z nim całkowicie.

1. Wierzę w siebie
2. Jestem tak samo wartościowy/wartościowa, jak inni
3. Wolę być sobą niż udawać kogoś innego
4. Jestem dumny/dumna ze swoich osiągnięć
5. Czuję się dobrze, kiedy dostaję komplementy
6. Dobrze radzę sobie z krytyką
7. Dobrze radzę sobie z rozwiązywaniem problemów
8. Lubię próbować nowych rzeczy
9. Szanuję siebie
10. Lubię siebie nawet, gdy inni mnie odtrącają
11. Znam swoje mocne strony
12. Skupiam się na swoich sukcesach, a nie na porażkach
13. Nie boję się popełniać błędów
14. Lubię swój wygląd
15. Cieszę się, że jestem sobą

Łączna liczba punktów:

Podsumowując, jak oceniasz swoje poczucie własnej wartości w skali od 0 do 10?

0 nie lubię siebie — 10 lubię siebie

Jak myślisz, co lub kto może pomóc Ci w zwiększeniu swojej samooceny?