



TEST POCZUCIA WARTOŚCI:

[Kliknij Tutaj jeśli jeszcze nie widziałeś filmu z instrukcją](#)

Odpowiedz na pytanie wstawiając odpowiednią cyfrę od 1 do 5, gdzie 1 oznacza nie zgadzam się, nie mam tak, 5 oznacza zdecydowanie się zgadzam, dokładnie tak mam:

RELACJA Z SAMYM SOBĄ:

1. Lubię siebie takim jaka jestem,
2. Jestem interesującą osobą,
3. Mam wiele zalet,
4. Akceptuję moje wady,
5. Dostrzegam swoje potrzeby i potrafię o nie zadbać,
6. Gdybym spotkał taką osobę jak ja, na pewno bym ją polubił,
7. Jestem do siebie pozytywnie nastawiony,
8. Szanuję siebie tak samo jak innych ludzi.

SUMA

KRYTYK WEWNĘTRZNY

1. Rzadko krytykuję sam siebie,
2. Jestem dla siebie wyrozumiała,
3. Akceptuję moje niedoskonałości i ograniczenia,
4. Nie karzę się za niepowodzenia,
5. Nie skupiam się przesadnie na przeszłości, czerpię radość z trwającej chwili,
6. Nie czuję konieczności ciągłego kontrolowania się i pilnowania, żebym nie zrobił czegoś „głupiego”,
7. Częściej zauważam co zrobiłem dobrego, niż błędy.

SUMA



WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA

1. Znam swoje silne strony i wiem, w czym jestem dobry,
2. Wierzę w siebie i wiem, że poradzę sobie w każdej sytuacji,
3. Nie skupiam się przesadnie na moich wadach i słabościach,
4. Jestem szczęściarzem świat mi sprzyja,
5. Zawsze sobie poradzę,
6. Zasługuję w życiu na to, co najlepsze,
7. Potrafię osiągać sukcesy i realizować cele,
8. Jestem dobrym i wartościowym człowiekiem,
9. Jestem tak samo ważny jak każda inna osoba.

SUMA

NAWYKI BUDUJĄCE POCZUCIE WARTOŚCI

1. Z łatwością zauważam moje sukcesy i zwycięstwa,
2. Świątuję moje sukcesy i nie umniejszam sobie,
3. Potrafię szczerze chwalić się moimi sukcesami,
4. Jestem wolny od nawyków i nałogów, które mi szkodzą, dbam o siebie.
5. Podsumowując dzień, czy tydzień widzę więcej sukcesów niż niepowodzeń.

SUMA

PERFEKCJONIZM, PODEJŚCIE DO BŁĘDU

1. Kiedy popełnię błąd wyciągam wnioski i przechodzę nad nim do porządku dziennego,
2. Błąd to informacja zwrotna, nie świadczy o tym, że jestem nie dość dobry,
3. Nie muszę być idealna,
4. Akceptuję moje błędy i to, że mogę się mylić,
5. Przyznaję się do błędów, bez zbędnego obwiniania siebie,
6. Jestem zadowolony z siebie i celów jakie realizuję,
7. Rzadko czuję rozczarowanie samą sobą,
8. Kiedy osiągam sukces cieszę się nim i nie wytykam sobie co mogłam zrobić lepiej.

SUMA



PEWNOŚĆ SIEBIE

1. Jestem pewna tego co myślę,
2. Samodzielnie podejmuję decyzje o moim życiu,
3. Kiedy pojawia się problem wierzę, że sobie z nim poradzę,
4. Chętnie podejmuję nowe wyzwania,
5. Ufam sobie i mogę na sobie polegać,
6. Jestem otwarty ponieważ wierzę w siebie,
7. Nie unikam problemów i odpowiedzialności, ale staję im naprzeciw,
8. Potrafię działać nawet kiedy się boję.

SUMA

PORÓWNYWANIE SIĘ

1. Nie czuję kompleksów, kiedy spotykam inne osoby,
2. Kiedy widzę kogoś lepszego ode mnie nie czuję przygnębienia,
3. Osoby osiągające lepsze rezultaty ode mnie są dla mnie okazją do nauki, nie do czucia się gorszym,
4. Ludzie nie są lepsi lub gorsi, co najwyżej różnią się podejmowanymi działaniami,
5. Mam takie same prawa do szczęścia jak inne osoby,
6. Lubię przebywać z ludźmi i doceniam ich różnorodność i umiejętności.
7. Cieszę mnie sukcesy innych ludzi, bez poczucia gorszości.

SUMA

ASERTYWNOŚĆ

1. Potrafię bronić swojego zdania, nawet jeśli ktoś się z nim nie zgadza,
2. Nie boję się krytyki,



3. Potrafię przyjmować i dawać komplementy bez zakłopotania,
4. Bez problemu potrafię powiedzieć „nie” lub odmówić, pozostając w zgodzie z sobą,
5. Reaguję, gdy ktoś przekracza moje granice,
6. Bez obawy wyrażam swoje opinie,
7. Proszę o pomoc, gdy tego potrzebuję,
8. Moje zdanie i potrzeby są tak samo ważne i wartościowe jak innej osoby,
9. W relacjach zachowuję równowagę między dawaniem i braniem.

SUMA

Podsumuj swoje wyniki zliczając uzyskane punkty.

Łączna liczba uzyskanych przeze mnie punktów to:

[Kliknij TUTAJ aby zobaczyć podsumowanie wyników](#)