

Lista mea

Hașurați pătratele pentru a arăta în ce măsură fiecare dintre afirmațiile următoare este adevărată pentru dumneavoastră:

Am un puternic sentiment al propriei persoane	Sunt foarte conștient în legătură cu faptul că mă comport diferit în funcție de situațiile în care mă aflu	Înțeleg bine cum funcționează diferite relații	Sunt capabil să fiu independent și să mă bazez pe propria persoană
Pot să fiu într-o relație fără să mă simt copleșit de cealaltă persoană	De obicei pot vedea lucrurile din perspectiva altor oameni	De obicei sunt realist în legătură cu felul în care mă văd pe mine și pe cei din jur	Sunt respectuos și tolerant în legătură cu punctul de vedere al altor persoane
Îmi înțeleg emoțiile și felul în care mă simt în diferite situații	Simt că pot controla felul în care îmi exprim emoțiile	Sunt capabil să disting sentimentele mele de cele ale celor din jur	Conștientizez calitățile mele
Cred despre mine că sunt o persoană plăcută și valoroasă	Recunosc că există activități care sunt dificile pentru mine și pe care trebuie să le exerseze.	Pot accepta criticile constructive ale celorlalți.	Sunt asertiv când mă confrunt cu criticile nejustificate ale celor din jur.
Pot tolera propriile greșeli.	Mă plac și mă respect.	Simt că aspectul meu fizic este OK.	Am grijă de mine.
Stiu să mă relaxez și să mă bucur de viață	Mă motivez singur/ă. Îmi pasă puțin de ceea ce gândesc alții despre mine.	Sunt capabil să-mi ajustez acțiunile, sentimentele și gândurile în funcție de evaluări realiste ale progresului meu	Cred că pot să îmi stăpânesc viața
Mă atrag noile provocări	Cred că le arăt celorlalți cum sunt prin cuvintele și acțiunile mele	De obicei pot să ascult ceea ce au alții de spus	Îmi place să cunosc oameni noi
Consider că sunt o persoană creativă	Cred că opiniile, gândurile și acțiunile mele sunt valoroase	Am suficientă încredere în abilitățile mele pentru a încerca să rezolv o problemă în mai multe feluri	În general sunt optimist/ă
Tind să trec ușor peste trecut și să nu mă îngrijorez în legătură cu viitorul	Periodic îmi propun scopuri realiste dar provocatoare	Reaționez bine în fața unor evenimente neașteptate	Cred că sunt capabil/ă să îmi valorific potențialul

Stima de sine este atât de bună pe cât de hașurat este tabelul. Este important ca fiecare căsuță să fie hașurată în cât mai mare măsură iar dacă nu să lucrăm în direcția respectivă.