

# Ocena pewności siebie

Jak wiele pewności siebie kryje się teraz w Tobie? Wypełnij ten test, a wszystkiego się dowiesz!

Podczas tego szkolenia, poznasz wiele ćwiczeń pomagających wypracować większą pewność siebie oraz popracujesz nad tymi dziedzinami Twojego życia, które wymagają pewnego usprawnienia w tym temacie.

Teraz jednak chodzi tylko o to, abyś sam jak najlepiej poznał siebie!

## Samoocena

\*\*\*\*\*

W skali od 1 do 10 oceń prawdziwość poniższych stwierdzeń.

0 oznacza, że uważasz dane stwierdzenie za kompletną nieprawdę.

10 oznacza, że w zupełności się z nim zgadzasz.

## Stwierdzenia

\*\*\*\*\*

1. Lubię siebie jako osobę. \_\_\_\_\_
2. Jestem tak samo wartościowy/a jak każda inna osoba. \_\_\_\_\_
3. Lubię to, co widzę codziennie w lustrze. \_\_\_\_\_
4. Nie uważam, żebym był/a skazany/a na same porażki. \_\_\_\_\_
5. Cieszę się, że jestem, kim jestem. \_\_\_\_\_
6. Szanuję siebie. \_\_\_\_\_
7. Nie obchodzi mnie, co myślą o mnie inni ludzie. \_\_\_\_\_
8. Lubię kontaktować się z innymi osobami. \_\_\_\_\_
9. Posiadam umiejętności i kwalifikacje pozwalające mi na osiągnięcie sukcesu. \_\_\_\_\_
10. Lubię podejmować ryzyko. \_\_\_\_\_
11. Nie boję się popełniać błędów. \_\_\_\_\_
12. Potrafię śmiać się z siebie. \_\_\_\_\_

**Teraz podlicz swój wynik.**

=====

Pamiętaj! Wyniki tego testu mają na celu tylko wstępne rozeznanie się w tym, jak pewnie czujesz się na tym etapie szkolenia i nie stanowią ostatecznej oceny

## Co to wszystko oznacza?

Tutaj znajdziesz skalę, która pomoże Ci zinterpretować wynik testu.

### 100-120

Posiadasz wysoki poziom samooceny oraz pewności siebie. Wystarczy tylko dostosować poziom pewności siebie do danych sytuacji i ewentualnie popracować nad kilkoma obszarami wymagającymi ulepszenia.

### 65-99

Posiadasz średni do wysokiego poziom samooceny. Przez większość czasu czujesz się pewnie, jednak bywają sytuacje, które zupełnie pozbawiają Cię wiary w siebie. Musisz częściej przekonywać sam/a siebie, że wierzysz w siebie i nauczyć się odczuwać to częściej.

### 30-64

Masz niski poziom samooceny. Brakuje Ci pewności siebie w większości sytuacji, w których się znajdujesz, i musisz opracować plan ogólnego wzrostu poziomu wiary w siebie.

### 0-29

Zupełnie brakuje Ci wiary w siebie. Wydaje Ci się, że wszystko i wszyscy są przeciwko Tobie. Utknąłeś/aś w tym przekonaniu i musisz się jak najszybciej z niego wydostać!

Jaki jest Twój wynik? WYNIK: \_\_\_\_\_

Jak Ci poszło?

Zapisz poczynione w czasie robienia testu obserwacje:

---

---

Na czym w szczególności powinieneś się skupić budując swój poziom wiary w siebie?

Co wciąż Cię dręczy? Pamiętaj, że nie każdy obszar Twojego życia wymaga popracowania nad pewnością siebie.

Wypisz teraz te obszary, w których przydałoby Ci więcej wiary w siebie. Określenie, w którym miejscu znajdujesz się teraz, jest pierwszym krokiem to wzmocnienia Twojej pewności siebie.

---

---