

## 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.

		<i>Punkty</i>	
1.	Krepuje mnie bardzo, gdy ktoś mnie chwali, docenia.	A	
	Nie peszę się, gdy ktoś mnie pochwali, docenia.	B	
	Czuję się głupio, gdy ktoś mnie pochwali (choć 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 chwale 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	
<b>Razem:</b>			

**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”, „zmarowanym czasie” itp. Zwiększysz swoje poczucie własnej wartości, gdy będziesz dla siebie mniej surowy. Pochwal się od czasu do czasu. Zaslugujesz 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!

	
<ul style="list-style-type: none"><li>- czujesz się nieważny, niepotrzebny</li><li>- czujesz, że masz mały wpływ na wydarzenia</li><li>- często czujesz się oszukany</li><li>- otaczają Cię „oszuści” i „cwaniacy”</li><li>- przejmujesz się tym, co - jak Ci się wydaje - myślą o Tobie inni ludzie</li><li>- nie pomagasz innym, bo wydaje Ci się, że Twoja pomoc jest niepotrzebna</li><li>- boisz się wyrażać swoje zdanie na dany temat</li><li>- boisz się problemów</li><li>- często czujesz się za coś winny</li><li>- trzymasz się tego, co „stare”, obawiasz się nowości</li><li>- często narzekasz</li><li>- myślisz o przyszłości z obawą</li><li>- rezygnujesz z podjęcia ryzyka, bo myślisz, że i tak nie dasz sobie rady</li><li>- często zazdrościsz innym</li></ul> <p>Zadaj sobie pytanie: Czy tak warto żyć ?</p>	<p>jest dokładnie odwrotnie czujesz się dobrze ze sobą i z innymi korzystasz z życia tak trzymaj</p>