

# Doznaj kakvo je tvoje samopoštovanje

## Moje samopoštovanje<sup>67</sup>

Niže su navedene tvrdnje kakve ljudi o sebi izgovaraju ili misle. Pročitajte ih pažljivo, a potom označite koliko su se one odnosile na vas, recimo, u posljednjih mjesec dana, uključujući i današnji dan. Zaokružujte po jedno slovo, a prema sljedećoj skali:

- a - u potpunosti se odnosi na mene
- b - uglavnom se odnosi na mene
- c - uglavnom se ne odnosi na mene
- d - nikako se ne odnosi na mene

- |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| a | b | c | d | 1. Osjećam da sam osoba koja vrijedi - u najmanju ruku isto koliko i drugi |
| a | b | c | d | 2. Osjećam da imam mnogo dobrih osobina                                    |
| a | b | c | d | 3. Sve u svemu, naginjem vjerovanju da sam gubitnik                        |
| a | b | c | d | 4. U stanju sam obavljati stvari kao i većina drugih ljudi                 |
| a | b | c | d | 5. Osjećam da nema puno stvari zbog kojih bih se mogao ponositi            |
| a | b | c | d | 6. Imam pozitivan stav prema sebi  |
| a | b | c | d | 7. U cijelosti, zadovoljan sam sobom                                       |
| a | b | c | d | 8. Želja mi je da prema sebi osjećam više poštovanja                       |
| a | b | c | d | 9. Povremeno se osjećam posve beskorisnim                                  |
| a | b | c | d | 10. Mislim povremeno kako uopće ne vrijedim                                |

Dajte sebi po jedan bod za:

- svaki odgovor a ili b na tvrdnje 1, 2, 4, 6, i 7
- svaki odgovor c ili d na tvrdnje 3, 5, 8, 9 i 10

Ako ste skupili 5 i više bodova, izgleda da sa samopoštovanjem nemate problema. Imate li manje od 5 bodova - ponovite ispitivanje nakon što proradite knjigu i primijenite stečene spoznaje u praksi.