



Exerciții - Stima de sine

MASTER YOUR

SELF IMAGE

Cu Eugenia Hazazup

Exercițiul 1

Avem aici câteva întrebări pe care să vi le adresați și la care să vă gândiți. S-ar putea să vă fie de ajutor să puneți un scor, o notă de la 1 la 10 pentru fiecare din aceste întrebări, în așa fel încât să vă uitați din nou la ele la sfârșitul acestui an în care lucrăm la acest subiect și să vedeți cum s-au schimbat lucrurile.

Cât de bine primești criticile?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te simți prețuit de către oamenii cu care interacționezi zilnic? Cât de respectat, prețuit, valorizat te simți?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cât de des spui ceea ce gândești cu adevărat?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Și cât de des ți se întâmplă să fii de acord cu punctul de vedere al majorității?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obții în general ceea ce vrei din relațiile tale?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Atunci când cineva nu este de acord cu tine, o iei personal?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ești invidios față de ceea ce au ceilalți și te gândești că ei se descurcă mai bine decât tine?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te simți uneori neiubit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te simți stânjenit de modul în care arăți?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te simți câteodată ca o victimă? (*Toată lumea are ceva cu tine, numai ție ți se întâmplă etc.*)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

În ce măsură simți că nu ești destul de bun?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
