

VALUTA LA TUA AUTOSTIMA

Rispondi con un sì o con un no alle domande seguenti. Di solito:

1. Dico ciò che penso
2. Faccio ciò che voglio
3. Insisto di fronte alle difficoltà
4. Se mi arrendo, non me ne vergogno
5. Non mi lascio influenzare dalle pubblicità o dalle mode
6. Rido se mi prendono in giro in modo rispettoso
7. So che sopravvivrò ai miei fallimenti
8. So dire «no» e «basta»
9. Non mi vergogno a dire «non lo so».
10. Vado per la mia strada, anche se nessuno mi segue
11. Mi autorizzo ad essere felice
12. Mi sento degno di essere amato
13. Pur soffrendone all'inizio, riesco a sopportare il fatto che qualcuno non mi ami più
14. Sono in pace con me stesso
15. Posso dire «ho paura» o «mi sento infelice» senza provare vergogna o umiliazione
16. Amo senza bisogno di controllare o soffocare l'altro
17. Faccio del mio meglio per raggiungere i miei obiettivi, senza che questi diventino fonte di stress
18. Mi autorizzo a sbagliare e a deludere
19. Riesco a chiedere aiuto senza sentirmi inferiore
20. Nei momenti in cui non mi sento soddisfatto di me, non mi autosminuisco né mi faccio del male
21. Non invidio il successo e la felicità altrui
22. So che i periodi difficili sono passeggeri (così come quelli facili)
23. Mi autorizzo a cambiare idea
24. Sono capace di autoironia
25. Riesco a dire ciò che ho da dire, anche se questo mi spaventa
26. Imparo dai miei errori
27. Indosso serenamente il costume da bagno, anche se il mio corpo non è perfetto
28. Ho curato le ferite del mio passato
29. Non ho paura del futuro
30. Penso di essere una bella persona, con i miei pregi e i miei difetti
31. Il passare del tempo e l'esperienza hanno fatto di me una persona migliore
32. Mi accetto come sono ma continuo a lavorare per migliorarmi
33. Non penso solo a me