



Check up da Auto-Estima

#21diasdeautoestimaon

Avalie de 0 a 10 o quanto você acredita em cada afirmação, em que "0" significa que você não acredita em absolutamente nada e "10" você acredita completamente.

AFIRMAÇÃO

AVALIAÇÃO

1. Eu acredito em mim mesmo.
2. Eu sou tão valioso quanto as outras pessoas.
3. Eu prefiro ser eu mesmo que qualquer outra pessoa.
4. Eu sou orgulhoso das minhas realizações.
5. Eu me sinto bem quando recebo elogios.
6. Eu consigo lidar com críticas.
7. Eu sou bom em solucionar problemas.
8. Eu amo tentar coisas novas.
9. Eu me respeito.
10. Eu gosto da minha aparência.
11. Eu me amo mesmo quando outros me rejeitam.
12. Eu conheço minhas qualidades positivas.
13. Eu foco nos meus sucessos e não nas minhas falhas.
14. Eu não tenho medo de errar.
15. Sou feliz em ser eu mesmo.

SUA PONTUAÇÃO:

Como você avalia sua auto estima na seguinte escala:

0

10

Eu não gosto
totalmente de
quem eu sou

Eu gosto
totalmente
de quem eu sou

O que precisaria ser alterado para que você possa subir um ponto na escala de avaliação? (Por exemplo, se você se auto avaliou como 6 o que precisaria acontecer para transformar em 7?)