Amikor kitöltöd az alábbi kérdőívet, próbálj meg gyors és őszinte válaszokat adni. Ne gondolkodj túl sokat a válaszokon. Ne olyan választ adj, amit helyesnek találnál, inkább az őszinteségre törekedj. Hiszen magadnak válaszolsz, nem kell a válaszaidat senkinek se megmutatnod.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mennyire igaz rám az állítás?** | **5****😊 😊** | **4****😊** | **3****átlagos** | **2****☹** | **1****☹ ☹** |
| Rendszeresen pozitívan gondolkodom magamról. |  |  |  |  |  |
| Többnyire optimista vagyok. |  |  |  |  |  |
| Nem okoz problémát nemet mondanom az embereknek, és őszintén megindokolnom a döntésem. |  |  |  |  |  |
| Időt szánok arra, hogy felfogjam és reagáljak mások pozitív visszajelzéseire. |  |  |  |  |  |
| Nagyon ritkán – ha egyáltalán – hibáztatok másokat. |  |  |  |  |  |
| Nem kerülöm el a konfliktusokat, hanem asszertív, pozitív hozzáállással fordulok feléjük. |  |  |  |  |  |
| Ritkán – ha egyáltalán – kritizálom a fizikai kinézetemet. |  |  |  |  |  |
| Ritkán – ha egyáltalán – kívánom, hogy bárcsak valaki más lehetnék. |  |  |  |  |  |

Összpontszámom (max. 40 pont): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Amennyiben a pontszámod 35 alatti, próbáld ki a [blogon](https://lelkedrajta.blog.hu/9999/12/31/az_onbecsules_fejlesztese_549) leírt gyakorlatot és keress meg, ha segíthetek.