

Czy masz do siebie zaufanie?

Pewność siebie i poczucie, że idziemy dobrą drogą, zależy w dużej mierze od tego, czy mamy do siebie zaufanie.

Agata Domańska

Gdy nam go brak, wątpimy we własne decyzje i w to, czy słuszny jest kierunek, który wybieramy. Życie wydaje się trudniejsze i niesie więcej zagrożeń, jeśli nie umiemy ufać samym sobie.

A Ty? Czy masz do siebie zaufanie? Czy jesteś sama sobie sterem, czy też żeglujesz przez życie, kierowana przez innych? Sprawdź! Przeczytaj poniższe pytania, wybierz najbardziej pasującą do Ciebie odpowiedź, podlicz punkty i... dowiedz się!

1. Potrafisz na zawołanie wyliczyć kilka swoich zalet?

- a. Tak, kilka na pewno. – **1 pkt.**
- b. Nie, ale jeśli się zastanowię, to może... - **2 pkt.**

2. Ktoś Cię o coś prosi, lecz jesteś bardzo zmęczona. Zgodzisz się?

- a. Teraz nie, najpierw nieco odpocznę. – **1 pkt.**
- b. Nienajlepiej potrafię odmawiać... - **2 pkt.**

3. Co myślisz o swoich słabościach?

- a. Każdy jakiegoś ma, ja swoje akceptuję. – **1 pkt.**
- b. Nie lubię się za nie. - **2 pkt.**



4. Widzisz siebie w lustrze, co powiesz?

- a. Miło do siebie zagadam – **1 pkt.**
- b. Jęknę, „czy ja musze tak wyglądać”? - **2 pkt.**

5. Czym są dla Ciebie nierozwiązane problemy?

- a. Trochę zależy od problemu, ale raczej rodzajem wyzwania. – **1 pkt.**
- b. Po prostu końcem świata. - **2 pkt.**

6. Jak się czujesz, gdy spada na Ciebie całkiem nowe zadanie?

- a. Koncentruję się na nim nieco bardziej, niż na rutynowych czynnościach. **1 pkt.**
- b. Czuję się dość niepewnie. - **2 pkt.**



7. Jak określisz to, do czego doszłaś w życiu?

- a. Jako moje osiągnięcia, z których jestem dumna. – **1 pkt.**
- b. Jako zwyczajne rzeczy, które są udziałem każdego. - **2 pkt.**

8. Jakie stanowisko zajmujesz w dyskusjach?

- a. Takie, jakie dyktują mi moje przekonania. – **1 pkt.**
- b. Takie, które ułatwi zakończenie dyskusji. - **2 pkt.**

9. Czy umiesz czasem żyć „po swojemu”?

- a. Tak, najczęściej kiedy jestem sama. Wtedy pozwalam sobie na życie we własnym rytmie. – **1 pkt.**
- b. Staram się raczej spełniać oczekiwania czy robić to, co powinnam. **2 pkt.**

10. Przeżywasz jakąś silną emocję. Okażesz ją?

- a. Oczywiście, potrafię się rozplakać lub okazać, że się rozzłościłam. – **1 pkt.**
- b. Staram się nad sobą panować. - **2 pkt.**

A teraz odczytaj wynik.

Jeśli zebrałaś 10-12 punktów, masz do siebie absolutne zaufanie

Jesteś swoim najlepszym przyjacielem i wiesz o tym. Znasz swoje wady i zalety; wiesz, za co Cię można cenić, a nad czym jeszcze trzeba popracować. Dajesz sobie prawo do przeżywania uczuć i ich okazywania. Potrafisz stawiać granice i dbać o swoje dobro. Pozytywnie widzisz świat. Lubisz siebie, ale jesteś też pozytywnie nastawiona w stosunku do innych ludzi. W problemach widzisz wyzwania, a nie katastrofy. Twoje zaufanie do siebie tworzy doskonały fundament do satysfakcjonującego życia.

Jeśli zebrałaś 13 – 16 punktów, masz ograniczone zaufanie do siebie.

Twoje zaufanie do siebie nie jest może absolutne, ale dość stabilne i zdrowe. Wiesz, że nie jesteś ideałem; wiesz też, że nie ma sensu mieć o to do siebie pretensji, bo przecież ideałów nie ma... Co nie znaczy, że czasami nie czujesz małego ukłucia z tego powodu. Czasem potrzebujesz rady, by podjąć decyzję, ale jeśli tylko możesz starasz się sama rozważać wszystkie „za” i „przeciw”. I choć zdarza Ci się zwątpić w swoje możliwości, szybko wracasz do dobrego nastroju.

Jeśli uzyskałaś 17 – 20 punktów, nie masz do siebie zaufania.

Zamiast sobie ufać, krytykujesz samą siebie. I to często bezlitośnie! Często zdarza Ci się czuć, że jesteś gorsza od innych; zdarza się też, że czegoś innym zazdrościsz lub że się czegoś obawiasz. Nie cenisz samej siebie, nie znasz swoich mocnych stron. Nie wspierasz siebie w trudnych momentach. Musisz się tego nauczyć! Ludzie, którzy bazują na zaufaniu do siebie, a nie na czerpanej od innych pewności, są silniejsi i szczęśliwsi. Pomyśl też o własnych potrzebach, a nie tylko o innych.

Test został opublikowany w tygodniku KropkaTV.