



AREA AUTOSTIMA

VALUTA IL LIVELLO DELLA TUA AUTOSTIMA



2





STRUMENTO DI VALUTAZIONE N. 1

Basato su domande

(Risposte positive a queste domande denotano segni di **buona autostima**)

DOMANDE	SI	NO
Ti ritrovi a prendere decisioni valutando positivamente quello che puoi fare? (le tue capacità)		
Ti stai prendendo cura di te stesso a tutti i livelli? (fisico, emotivo, mentale e spirituale)?		
Hai obiettivi chiari e precisi e senti di avere la responsabilità di raggiungerli?		
Quando fai errori, impari da essi, ma soprattutto li usi come strumento per migliorare?		
Comunichi esprimendo le tue opinioni apertamente e liberamente?		
Quando ti fanno critiche negative, riesci ad accettarle senza farti abbattere?		
Quando devi decidere, e gli altri NON sono d'accordo con Te, riesci con fermezza a non farti influenzare dal giudizio degli altri?		
Tu ti ritieni la persona più importante della tua vita, al massimo, a pari merito delle persone a te più care		



(Risposte positive a queste domande denotano segni di **bassa autostima**)

DOMANDE	SI	NO
Ti giudichi o ti critichi spesso?		
Ti capita spesso di avere bisogno dell'approvazione degli altri?		
Ti capita essere diffidente e di avere difficoltà a fidarti delle altre persone?		
Quando gli altri ti criticano, ti infastidisce molto, cambiandoti lo stato d'animo?		
Ti ritrovi spesso ad evitare situazioni o di rimandare per paura di sbagliare?		
Senti di non riuscire a comunicare apertamente quello che senti provando, imbarazzo vergogna?		
Ti senti spesso in ansia o preoccupato di non fare abbastanza o in tempo? e questo tuo comportamento fa allontanare le persone?		
Confronti spesso i tuoi risultati o comportamenti con le persone che credi essere migliore di te?		



STRUMENTO DI VALUTAZIONE N. 2

COME RISPONDERE ALLE AFFERMAZIONI:

A ogni affermazione esprimi una valutazione su te stesso/a, sulla base delle seguenti tipologie di risposta:

- A. Molto d'accordo B. D'accordo C. In disaccordo D. Molto in disaccordo

N.	AFFERMAZIONI	A	B	C	D	Punteggio
1.	Sento di essere una persona degna di apprezzamento, almeno tanto quanto lo sono gli altri					
2.	Sono convinto/a di avere delle buone qualità					
3.	Sono in grado di fare le cose bene come fa la maggior parte della gente					
4.	Ho un atteggiamento positivo verso me stesso/a					
5.	In generale, sono soddisfatto di me stesso/a					
6.	Sento di non avere molto di cui essere orgoglioso/a					
7.	In generale, tendo a pensare di essere un fallimento					
8.	Mi piacerebbe poter provare più rispetto per me stesso/a					
9.	A volte mi sento inutile					
10.	Delle volte credo di non essere una brava persona					
	TOTALE					



COME INTERPRETARE LE AFFERMAZIONI:

Affermazioni dal 1 alla 5, le risposte dalla A alla D si calcolano secondo un punteggio che va da 4 a 1.

Affermazioni dalla 6 alla 10, le risposte dalla A alla D danno un punteggio da 1 a 4.

RISULTATI:

Con un punteggio finale che va da 30 a 40 punti, avremo un **buon livello di autostima**.

Se il punteggio finale oscilla tra 26 e 29 punti, il nostro livello di **autostima** sarà **medio**.

Nel caso in cui ottenessimo un punteggio pari a 25 o meno, la nostra **autostima** sarà **bassa**.





Eccoti un esempio di compilazione!

N.	AFFERMAZIONI	A	B	C	D	Punteggio
1.	Sento di essere una persona degna di apprezzamento, almeno tanto quanto lo sono gli altri	x				4
2.	Sono convinto/a di avere delle buone qualità	x				4
3.	Sono in grado di fare le cose bene come fa la maggior parte della gente		x			3
4.	Ho un atteggiamento positivo verso me stesso/a		x			3
5.	In generale, sono soddisfatto di me stesso/a		x			3
6.	Sento di non avere molto di cui essere orgoglioso/a			x		3
7.	In generale, tendo a pensare di essere un fallimento				x	4
8.	Mi piacerebbe poter provare più rispetto per me stesso/a	x				1
9.	A volte mi sento inutile				x	4
10.	Delle volte credo di non essere una brava persona		x			2
	TOTALE					32

EXAMPLE



AUMENTA E RAFFORZA LA TUA AUTOSTIMA

6 STRATEGIE

1. Scopri le cause principali, chiedendo aiuto se necessario
2. Identifica in modo chiaro tuoi bisogni e decidi come soddisfarli
3. Non essere ossessionato dall'essere perfetto
4. Non basare la tua autostima su ciò che gli altri pensano di te
5. Impara a bastarti
6. Accettati, sei il regalo più bello della tua vita

COSA FARE:

Per i prossimi 30 giorni, allena la tua mente nell'applicazione di queste 6 strategie.



**CONCLUSI I 30 GIORNI SCRIVI QUALI BENEFICI E
VANTAGGI HAI OTTENUTO NELL'APPLICARE LE 6
STRATEGIE**





RICORDATI DI APPLICARE LE 6
STRATEGIE IN OGNI ISTANTE
DELLA TUA VITA!

L'AUTOSTIMA È COME UN MUSCOLO...
VA ALLENATA
TUTTI I GIORNI!

