**TEST PEWNOŚCI SIEBIE**

Odpowiadając na poniższe pytania sprawdź w jakim stopniu brak pewności siebie wpływa na Twoje codzienne życie:

1. Nie robię wielu rzeczy, które chcę zrobić bo boję się reakcji otoczenia (krytyki, wyśmiania)

a) Przeważnie b) Czasem c) Rzadko d) Nigdy

2. Wyobrażam sobie jakie mogą być negatywne skutki danego działania i rezygnuje z niego.

a) Przeważnie b) Czasem c)Rzadko d)Nigdy

3. W towarzystwie niektórych uczniów jestem cichy i boje się wypowiadać, by się nie skompromitować.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

4. Uważam się gorszy od niektórych uczniów

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

5. Wyrażanie swoich emocji przychodzi mi z trudem.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

6. Nie wierzę, że jestem w stanie coś zrobić.

a) Przeważnie b)Czasem c) Rzadko d)Nigdy

7. Mam problemy w nawiązywaniu kontaktów z płcią przeciwną.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

8. Długo rozpamiętuję dane wydarzenie.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

9. Lubię bezpieczeństwo, nie znoszę wychylać się i zwracać na siebie uwagi.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

10. Zazdroszczę innym tego jacy są.

a) Przeważnie b)Czasem c)Rzadko d)Nigdy

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś

"przeważnie" i "czasem" to znaczy, że masz problem z brakiem pewności siebie i wpływa to mocno na jakość twojego życia. Jest jednak dla Ciebie także dobra wiadomość: Już niedługo, jeśli zaczniesz zmieniać swój sposób myślenia Twoje życie nabierze barw i stanie się dla Ciebie wspaniałą przygodą.