Чекап здоровой самооценки

Самооценка не бывает высокой или низкой. Она бывает подвижной или устойчивой. Если у вас подвижная самооценка, вы можете чувствовать взлеты и падения. Дома вы можете всё, а в обществе людей ваша сила может неожиданно исчезнуть, предать вас. Вы можете знать свои слабые стороны, избегать кризисов, но пока самооценка подвижная, внутри нет уверенности, не на что опереться. С устойчивой самооценкой вы можете чувствовать себя уверенно. Вы будете редко сомневаться в себе и не будете зависеть от мнения окружающих, потому что вы уже уверены в том, кто вы есть. Вам больше не нужно это доказывать себе и другим. Пройдите этот чек-лист и узнайте, какая самооценка у вас. Сделайте шаг навстречу к себе настоящему.

- ☐ **1.** Я верю в себя и свои способности.
- ☐ **2.** Я умею устанавливать и защищать свои личные границы: не позволяю поступать с собой так, как считаю неправильным.
- ☐ **3.** Я умею говорить «нет», если чего-то не хочу или мне это кажется ненужным.
- ☐ **4.** Я уважаю права и границы других людей.
- ☐ **5.** Я ценю свои положительные качества и таланты, мне не требуется подтверждение этой ценности со стороны, независимо от того, что говорят другие.
- ☐ **6.** Оценка чужих людей не важна для меня, но я умею прислушиваться к значимым для меня людям.

- ☐ **7.** Я принимаю себя такой/таким, как я есть.
- ☐ **8.** Я умею хвалить и одобрять себя.
- ☐ **9.** Я свободно выражаю свои мысли и чувства.
- ☐ **10.** Я умею прощать ошибки себе и другим.
- ☐ **11.** Я спокойно принимаю критику.
- ☐ **12.** Я не стремлюсь к совершенству и адекватно оцениваю свои внешние и внутренние характеристики.
- ☐ **13.** Свои недостатки я воспринимаю как точку роста.
- ☐ **14.** Мне интересно работать над собой.
- ☐ **15.** Я стремлюсь к постоянному саморазвитию.
- ☐ **16.** Я ухаживаю за собой, забочусь о своем физическом здоровье и регулярно занимаюсь спортом.
- ☐ **17.** Я ставлю свои потребности на первое место и при этом не испытываю чувство вины.
- ☐ **18.** Я понимаю, чего хочу я.
- ☐ **19.** Я верю в свои силы, готов(а) начать сначала, если сталкиваюсь с трудностями.
- ☐ **20.** Легко устанавливаю контакт с другими людьми.
- ☐ **21.** Я радуюсь успехам других людей, своих друзей и близких.
- ☐ **22.** Я не стесняюсь просить о помощи, если мне это нужно.

- [ ] **23.** Я умею принимать подарки.
- [ ] **24.** Мне не стыдно поделиться с близкими своими неудачами, я могу позволить себе быть слабой/слабым.
- [ ] **25.** В любом деле меня прежде всего интересует процесс, а не результат, я могу заниматься любимым делом для души.

Чем меньше баллов вы набрали (менее 20%), тем более подвижна и неустойчива ваша самооценка. Это значит, что вы склонны видеть себя скорее в негативном свете. Вы часто фокусируетесь на своих недостатках. Ваше настроение зависит от оценки вас и ваших действий со стороны окружающих. Проанализируйте ваши ответы и выделите те сферы, в которых вы чувствуете себя наиболее неуверенно. Что это - общение с людьми, неуверенность в своей привлекательности, обесценивание своих достижений, неумение отстаивать границы? Это поможет вам увидеть зону ближайшего развития. Попробуйте понять почему именно в этих сферах вы чувствуете себя неуверенно. С чем это может быть связано? Может быть, вы сталкивались с критикой или насмешками в школе? Или ваши родители хотели, чтобы вы учились только на пять? Вспомните свои ситуации, в которых вы чувствовали себя неуверенно. Подумайте о том, как вы могли бы повести себя сейчас в таких ситуациях. Ведь сейчас у вас гораздо больше ресурса, чтобы отстоять себя - свое мнение, свои интересы и то, как вы выглядите. Опирайтесь на это новое знание о себе и ваша самооценка станет более устойчивой. Если вы хотите получить инструменты к пониманию себя, чтобы стать эмоционально свободным человеком, перестать бояться чувствовать и жить полной жизнью, то приходите на курс ”Самооценка” от EASES.ME Подробнее: https://eases.me/selfesteem Больше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, смотрите в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?