



## Твой уровень самооценки за 5 минут

Подсчитайте количество положительных ответов. Чем их больше, тем больше у вас поводов поработать над своей самооценкой. Помните, что это лишь инструмент для самоанализа, а не окончательный диагноз.

### 1. Уверенность в себе

- 1.1** Вы часто сомневаетесь в своих способностях?
- 1.2** Вам сложно принимать комплименты?
- 1.3** Вы считаете, что другие люди успешнее вас?
- 1.4** Вы часто сравниваете себя с другими?
- 1.5** Вы боитесь неудачи?

### 2. Отношение к критике

- 2.1** Вы принимаете любую критику близко к сердцу?
- 2.2** Вы считаете критику доказательством своей несостоятельности?
- 2.3** Вы не можете конструктивно воспринимать замечания?
- 2.4** Вы обижаетесь, когда вас критикуют?

**2.5** Вы считаете, что критика всегда несправедлива?

### **3. Поведение в обществе:**

**3.1** Вы часто чувствуете себя неловко в компании?

**3.2** Вы избегаете общения с новыми людьми?

**3.3** Вы не можете отстаивать свою точку зрения?

**3.4** Вы часто извиняетесь без причины?

**3.5** Вы считаете, что ваше мнение не важно?

### **4. Достижения и цели:**

**4.1** Вы не верите в свои возможности достичь целей?

**4.2** Вы считаете, что успех приходит только к избранным?

**4.3** Вы не празднуете свои маленькие победы?

**4.4** Вы не верите в свои способности?

**4.5** Вы часто откладываете важные дела из-за неуверенности?

### **5. Самовосприятие:**

**5.1** Вы часто ругаете себя за ошибки?

**5.2** Вы считаете, что не достойны хорошего?

**5.3** Вы не умеете себя хвалить?

**5.4** Вы часто думаете о своих недостатках?

**5.5** Вы не замечаете своих достоинств?

## **6. Эмоциональное состояние:**

**6.1** Вы часто чувствуете себя подавленным?

**6.2** Вы часто испытываете тревогу?

**6.3** Вы не умеете расслабляться?

**6.4** Вы часто чувствуете себя уставшим?

**6.5** Вы не можете наслаждаться жизнью?

Подсчитайте количество положительных ответов. Чем их больше, тем больше у вас поводов поработать над своей самооценкой. Помните, что это лишь инструмент для самоанализа, а не окончательный диагноз. Буду рада вам помочь КПТ Психолог  
Тамара Хохлова +79167837670 Telegram @tamaraterapia

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

как это убрать?