



## Как понять уровень своей самооценки?

Самоценность - самый важный фундамент на котором строится успех в тех или иных сферах нашей жизни. Это отношения с собой, родными, история с самореализацией, деньгами, увлечениями и т.д. Если ты наберешь больше ответов ДА, то пришло время задуматься о том, почему ты так себя не любишь и хочешь ли ты что-то поменять в своей жизни?

**1.** У меня все плохо с личными границами.

*Границы личности - это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми (включающими поло-ролевыми), социальными (горизонтальными и вертикальными) интимно-личностными границами. Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.*

**2.** Я часто ругаю себя.

**3.** Я чувствую неуверенность в себе.

**4.** Я себя оцениваю, а не ценю.

**5.** Я постоянно сомневаюсь.

**6.** Я не знаю как со мной можно и как со мной нельзя.

**7.** Мои интересы не важнее интересов других. Сначала остальные, а потом я.

**8.** Я всегда «спасаю» других, а себя оставляю на потом.

- 9.** Я не умею говорить НЕТ.
- 10.** Я оправдываюсь за свои желания и действия.
- 11.** Я плохо знаю себя. Не понимаю своих желаний и потребностей четко.
- 12.** Мое окружение оставляет желать лучшего, или его вообще у меня нет.
- 13.** Я не умею быть честной с собой.
- 14.** Я хочу быть удобной для других.

Список литературы, которая поможет начать любить и ценить себя, все прочитано лично мною : Лиз Бурбо 5 травм Ольга Примаченко К себе нежно, С тобой я дома Юлия Перумова Все дороги ведут к себе Татьяна Мужичкая сборник из 4 книг Ксения Алексеева Полная Трансформация Михаил Лабковский Хочу и буду Луиза Хей Стань счастливым за 21 день Алина Адлер Ты в порядке

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

как это убрать?