

Тест на уверенность в себе

Тотальная уверенность с Джулией Рай



Возьмите листок и ручку. На каждый вопрос ставьте в ответе “да” или “нет”, в зависимости от того какой ответ подходит вам.

1. Вы считаете, что у вас низкая самооценка?
2. Вы часто переживаете о том, что скажут/подумают о вас люди?
3. Вы работаете на нелюбимой работе?
4. Вы хотите уйти с нее, но никак не можете на это решиться?
5. Вам сложно отказывать людям?
6. Вам сложно принимать решения?
7. У вас есть страх перед будущим

8. У вас нет планов на будущее?
9. Вам многое в себе не нравится?
10. Вам сложно просить о помощи?
11. Вам страшно остаться одному (одной)?
12. Вы любите смотреть телевизор?
13. Вы все принимаете близко к сердцу?
14. Вы стеснительный человек?
15. Вы часто испытываете муки совести?
16. Вы не можете себе позволить сходить в дорогой магазин или ресторан?
17. Вам присуще чувство вины?
18. Вы не понимаете чего хотите?
19. При встрече с богатым человеком вы чувствуете себя некомфортно?
20. Вы не знаете своих достоинств и недостатков?
21. Вам проще сделать для других, нежели для себя?
22. В вашем гардеробе есть много одежды, которая вам не нравится?
23. Вы знаете что значит терпеть, и при необходимости готовы это делать?
24. Вы часто находитесь в стрессе и напряжении?
25. Вам присущи всевозможные фобии и страхи?
26. Вы часто впадаете в депрессию и отчаяние?
27. Вам сложно доверять людям?
28. У вас есть проблемы, и вы не знаете как от них избавиться?
29. Есть планы, мечты, идеи, но вы ничего не делаете для их реализации?

30. Вы многое делаете, но ничего не получается?
31. Вы считаете, что гордиться собой, это плохо?
32. У вас есть ощущение, что что-то нехорошее может произойти?
33. Вас часто посещают негативные мысли?
34. Вы чаще огорчаетесь, нежели радуетесь?
35. Вы считаете, что в жизни невозможно все успеть?
36. Вы не доверяете своим ощущениям, чувствам и эмоциям?
37. Вам сложно принимать подарки?
38. Вы не понимаете что от вас хочет другой человек?
39. Вам сложно сделать выбор?
40. Прежде чем что-то купить, вы очень долго думаете?

Теперь подсчитайте количество ответов «да». 1 положительный ответ - это 1 балла.

0 - 10 баллов - вы уверенный в себе человек, вы хорошо понимаете себя и других людей. Вы уверены в своем будущем, и знаете куда идти. И даже если на вашем пути встречаются какие-то трудности или проблемы, вы легко их можете решить. Вы полны энергии, и всё задуманное вами осуществляется легко и просто.

Рекомендации: вы на верном пути, и единственное, что я могу порекомендовать вам - это продолжать в таком же духе.

11 - 20 баллов - вы знаете себя, свои достоинства и недостатки, но не торопитесь с ними что-то делать. И с одной стороны - это хорошо, так как это лишний раз подтверждает вашу уверенность в

себе, но с другой стороны, вы как будто боитесь что-то менять в себе или в своей жизни.

Да, вы многое знаете и умеете, но нотки сомнений могут «свести на нет», все ваши старания в отношениях, на работе или в бизнесе.

Рекомендации: прислушивайтесь к себе и своим желаниям, учитесь распознавать свои сомнения, и ложные сомнения останавливать «на корню». Никогда не откладывайте на потом. Превращайте свои недостатки в достоинства, а достоинства используйте на благо себе и окружающим вас людям.

Кроме того, рекомендую вам пройти мастер-класс [«Тотальная уверенность себе»](#)

21 - 30 баллов - вы знаете как это верить в себя, но даже небольшие сомнения могут увести вас в сторону. Вам важно, что о вас скажут другие, и многое из того, что вы делаете, вы делаете не для себя, а ради чей-то похвалы и одобрения. При этом вы даже можете достичь больших успехов в жизни, но не чувствовать от этого радости и удовлетворения. Такое ощущение, что вы постоянно с кем-то боретесь, на самом деле, вы боретесь с самим собой. И в вашем случае, важно остановить эту борьбу, учась принятию и внутреннему согласию.

Рекомендации: учитесь принимать себя, других людей, обстоятельства такими какие они есть, без каких-либо иллюзий или ожиданий. Я понимаю, что это легко сказать, но не понятно как

сделать. В таком случае, я рекомендую вам прийти ко мне на диагностику или консультацию.

31 - 40 баллов - вы неуверенный в себе человек, часто сомневаетесь в себе и других людях, вам сложно жить в этом мире, так как вы не чувствуете себя в безопасности, отсюда возникают напряжение и недоверие, которые отталкивают от вас людей и желаемые события в жизни. Можно ли это исправить? Конечно можно, даже нужно! Но от вас требуются готовность, и как бы это не звучало странно, решительность. Ведь именно благодаря ей в вашей жизни начнут происходить кардинальные изменения к лучшему. Увы, без вашего решения никак.

Рекомендации: учитесь доверять себе и другим людям через ощущения, чувства и эмоции, для этого важно изучать себя, что вам нравится, а что нет. Если вам свойственна агрессия, то это верный знак того, что с вами происходит то, что вам не нравится. Если не понимаете других людей, то учитесь спрашивать у них, а также просить о помощи. Это полезный навык, который очень сильно поможет вам в жизни. Ну и последнее, никогда не додумайте за других, вы не можете быть ответственным за других людей, за их эмоции или чувства, вы можете быть ответственными только за себя.

И помните, что вы и только вы решаете как и что будет в вашей жизни, вы и только вы знаете что для вас будет лучше. Никто это не может знать за вас, никто, ни один человек в мире.

Берегите себя и время своей жизни!

