

Dotazník sebedůvěry

Označte 0-100 %, podle toho, jak to cítíte, že to máte:

1. Přijímám se takový, jaký jsem (sebepřijetí)
2. Mohu být doopravdy tím, kdo jsem (přijetí druhými)
3. Opírám se o to, co dovedu a umím
4. Dokážu přiměřeně kontrolovat svůj život
5. Dokážu plnohodnotně prožívat svůj život

Nyní zkuste ke každému tvrzení níže opět napsat 0-100% a poté se podívat, jaký byl váš odhad

I. Přijímám se takový, jaký jsem (sebepřijetí)

Jsem vyrovnaný(-á) s tím, jak vypadám

Jsem sám pro sebe přijatelný (-á)

Jsem vyrovnaný (-á) se svými nedostatky

Vím, že mám dost dobrých vlastností

Vím, že se na sebe mohu spolehnout

Mám se přiměřeně rád

Beru přiměřeně vážně svoje potřeby, emoce, přání a touhy

Nepodléhám nadměrné sebekritice, sebepochybnostem a nezvažuji svoje vlastnosti či dovednosti

II. Mohu být doopravdy tím, kdo jsem (přijetí druhými)

Mohu být a doopravdy tím, kdo jsem (bez přetvářky a snahy být někým jiným)

Dovedu otevřeně vyjadřovat své pocity, potřeby a postoje

Dovedu přiznat chyby a omyly bez nutkavých pocitů viny

Dovedu stát za svým názorem (i proti názoru většiny)

Mohu změnit názor, když to uznám za vhodné

Mám dovednost říkat ne v situacích, když to tak chci

Umím obhájit svá práva a svobody, aniž bych musel omezovat druhé

III. Opírám se o to, co dovedu a umím

Věřím, že dokážu udělat to, pro co se rozhodnu

Mám dostatek dovedností pro to, co chci

Umím být s druhými, ale i sám se sebou

Řada věcí se mi v minulosti povedla, udělal jsem je dobře

Jsem schopen se učit novému

IV. Dokážu přiměřeně kontrolovat svůj život

Dokážu unést a zvládat svoje emoce

Umím krotit svoje impulsy

Jsem spokojený s tím, jak se chovám

Mohu se spolehnout na svoji vůli

Dokážu reálně a smysluplně plánovat své aktivity

Dokážu zvládnout i nepříznivé okolnosti a stres a unesu i trápení, úzkost a frustraci

V. Dokážu plnohodnotně prožívat svůj život

Umím mít rád a mám rád

Cítím se dobře ve většině situací, které mi život přináší

Jde mi nejen o sebe, ale i o druhé

Dovedu prožívat krásu

Umím se těšit

Žiji morálně podle zásad, které vyznávám