



Τεστ αυτοπεποίθησης:

Πόσο καλά τα πάτε με... τον εαυτό σας;

Η αυτοπεποίθηση είναι μια σημαντική αρετή που περιλαμβάνει την αποφασιστικότητα, την αγάπη για νέες εμπειρίες ή την ψυχραιμία στις δύσκολες καταστάσεις.

Ένας άνθρωπος που πιστεύει στον εαυτό του και στις δυνάμεις του ζει με πάθος και ενθουσιασμό την κάθε στιγμή. Όμως δεν είναι πάντα εύκολο να πετύχουμε κάτι τέτοιο.

Κάντε το παρακάτω τεστ ώ στε να διαπιστώ σετε αν τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής σας βρίσκονται μέσα στα όρια του φυσιολογικού ή αν χρειάζεται να εκτιμήσετε λίγο παραπάνω τον εαυτό σας.

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και επιλέξτε αυτές που σας εκφράζουν περισσότερο.

- 1. Έχω την τάση να κάνω αυτό που πιστεύω πως πρέπει να κάνω και όχι αυτό που θεωρώ σωστό.**
- 2. Χειρίζομαι τις καινούριες καταστάσεις με σχετική άνεση και ευκολία.**
- 3. Είμαι αισιόδοξος/η για τη ζωή.**
- 4. Εάν κάτι μου φαίνεται δύσκολο, το αποφεύγω.**
- 5. Συνεχίζω να προσπαθώ , ακόμη κι όταν οι άλλοι τα παρατάνε.**
- 6. Εάν δουλέψω σκληρά, βρίσκω πάντα λύσεις σε κάθε πρόβλημα.**
- 7. Πετυχαίνω συνήθως τους στόχους που έχω βάλει.**
- 8. Όταν βρίσκω εμπόδια, νιώ θω απελπισία.**
- 9. Παίρνω θετικά σχόλια για τη δουλειά μου.**
- 10. Θέλω να βλέπω γρήγορα θετικά αποτελέσματα, αλλιώς ς τα παρατάω.**
- 11. Όταν ξεπερνάω ένα εμπόδιο, σκέφτομαι τα που πήραν από τη διαδικασία που ακολούθησα.**
- 12. Πιστεύω πως αν δουλέψω σκληρά, θα πετύχω τους στόχους μου.**

Απαντήσεις

Ομάδα 1: προτάσεις 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12

Ομάδα 2: προτάσεις 1, 4, 8, 10

Οι προτάσεις της πρώτης ομάδας αποτελούν θετικά φορτισμένες δηλώσεις που φανερώνουν ένα άτομο αποφασιστικό και αισιόδοξο. Εάν επιλέξατε περισσότερες από τις προτάσεις αυτής της ομάδας, έχετε την τάση να εστιάζετε σε αυτά που έχετε και όχι σε αυτά που δεν έχετε.

Αντίθετα, οι προτάσεις της δεύτερης ομάδας φανερώνουν μια συστολή ως προς την επίτευξη στόχων και την αναγνώριση καθημερινών επιτυχιών. Τα εμπόδια πολλές φορές μοιάζουν ξεκάθαρα και οδηγούν στην επ' αόριστον αναστολή κάθε προσπάθειας.

onmed.gr