

Gentlemen's Coach

Ta reda på hur det står till med din självkänsla just nu!

Läs varje påstående och ringa in ett nummer beroende på om du tycker att påståendet "Stämmer inte alls", "Stämmer sällan", "Stämmer ofta" eller "Stämmer helt". Till exempel, om du tycker att det första påståendet ("Jag känner mig värdefull") stämmer helt så ringar du in nummer 4. När du är klar lägger du ihop alla dina inringade nummer.

Påstående	Stämmer helt	Stämmer ofta	Stämmer sällan	Stämmer inte alls
1 Jag känner mig värdefull	4	3	2	1
2 Jag har en tendens att prata skit om andra	1	2	3	4
3 Jag ser fram emot min framtid	4	3	2	1
4 Jag jämför mig ständigt med andra	1	2	3	4
5 Jag litar på att mina vänner skulle ställa upp om något skulle hända mig	4	3	2	1
6 Jag tar till vara på alla tillfällen uppstår i mitt liv	4	3	2	1
7 Jag är ofta svartsjuk	1	2	3	4
8 Jag är ofta irriterad på andra människor	1	2	3	4
9 Jag tror att jag skulle vara lyckligare om jag var vackrare	1	2	3	4
1 Jag ser ofta ner på andra människor	1	2	3	4
1 Jag gör ofta saker för att bevisa för andra att jag kan, istället för att göra det jag vill	1	2	3	4
1 Jag tror att mina närmaste verkligen älskar mig	4	3	2	1
1 Jag känner mig som en bluff och är rädd för att jag snart ska bli avslöjad	1	2	3	4
1 Jag är i alla fall lika bra som alla andra	4	3	2	1
1 Jag är rädd för att min partner/mina vänner kommer att upptäcka vem jag egentligen är och lämna mig	1	2	3	4
1 Jag känner mig bara bra nog om ingen annan är bättre	1	2	3	4
1 Jag tycker att jag är ful	1	2	3	4
1 Jag känner ofta rädsla eller oro	1	2	3	4

Summa: _____

Över 60: Du har generellt sett en hög självkänsla. Grattis, det borde du fira!!! Men kom ihåg att det alltid går att utvecklas ännu mer. Om du vill höja din självkänsla ytterligare, eller om du kanske bara vill behålla den självkänsla-nivå du ligger på nu, så måste du vara villig att spendera både tid och energi på din relation med dig själv.

45-60: Din självkänsla är inte på topp men den är inte nere på botten heller. Du har stor potential att utvecklas, och om du seriöst börjar jobba på din självkänsla så kommer du att märka positiva förändringar i ditt liv ganska snabbt.

Under 45: Du behöver jobba på din självkänsla. Många delar av ditt liv skulle kunna bli mycket bättre om du hade ett bättre förhållande med mig själv. Som det är just nu håller du inte bara tillbaka dig själv från att leva ett framgångsfullt liv, utan du drar antagligen också ner andra. Det kan vara väldigt svårt att motivera sig själv att jobba på sin självkänsla när man är på den här nivån, men du har också mer att vinna på det än de flesta andra. Du kommer att se dramatiska förändringar om du verkligen bestämmer dig för att höja din självkänsla.

Behöver du hjälp med att öka din självkänsla och leva mer från ditt autentiska jag?

Prova en coachingsession för endast 500kr (2000kr) om du svarat på den här enkäten om självkänsla och vill ta ditt liv till nästa nivå.

Klicka på Första samtal knappen och skriv i meddelandet 500kr självkänsla.

Lycka till

John Andreas
Gentlemen's Coach