

Hur hög är din självkänsla?

Människor som har ett lämpligt värde på sig klara det mesta med livets problem bättre än människor som inte gör det.

De tenderar att inte stanna i dåliga relationer - eftersom de har förtroende för att veta att de skulle vara bättre lever ensam än med någon som skadar dem eller deras moral.

De utvecklar sällan missbruk att dricka eller droger - eller att bli djupt deprimerad .

Naturligtvis har de sina problem, precis som vi alla gör. Men de är bättre rustade att överleva än personer som har tillräcklig hänsyn till sig själva.

Många män och kvinnor som verkar säkra - särskilt i karriären – men har faktiskt ganska låg självkänsla när det gäller att värdera sitt grundläggande värde. Detta är tufft för dem, eftersom ingen misstänker att de är osäkra eller att de behöver hjälp.

Självkänsla handlar om hur du uppskattar dig själv. Och faktum är att om du inte graderar dig själv mycket högt, så gör inte andra det heller.

Så prova på denna interaktiva test. Och om du upptäcker att du saknar självkänsla, kan du börja sedan att göra något åt det.

1. Ogillar du dig själv?

Aldrig Ibland Ofta Alltid

2. Tror du att du är otillräcklig i förhållande till andra?

Aldrig Ibland Ofta Alltid

3. Är du blyg?

Aldrig Ibland Ofta Alltid

4. Saknar du förtroende för dig själv?

Aldrig Ibland Ofta Alltid

5. Tycker du att det är svårt att uttrycka dig i sällskap?

Aldrig Ibland Ofta Alltid

6. Känner du att du inte förtjänar att vara lycklig?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

7. Känner du att andra människor tenderar att ogilla dig?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

8. Känner du att din åsikt inte spelar någon roll för andra människor?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

9. Om du gör bra ifrån dig på något på något sätt, tenderar du att tycka att det inte var så bra , snarare än att känna nöjd med dig själv?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

10. Om du misslyckas med något, tror du att det bara är ditt fel?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

11. Skulle dina känslor om dig själv stoppa dig från att söka befordran?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

12. Är din känsla du måste alltid vara en efterföljare, snarare än en ledare?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

13. "Det är bara mänskligt att göra misstag". Håller du i allmänhet med i detta uttalande?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

14. Om du gör ett misstag, så avvisar du tanken att du är bara mänsklig och inte känner dig rasande och missnöjd med dig själv?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

15. Tycker du att det är svårt att säga "nej"?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

16. Tycker du att det är svårt att ta kritik från andra människor?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

17. Tycker du att det är svårt att kritisera någon?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

18. Om du känner dig arg på någon, tenderar du att hålla tyst om det från början, men får senare utbrott och verkligen förlorar humöret?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

19. I dåliga förhållanden Tycker du att det är svårt att ta fram modet att lämna?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

20. Håller du i allmänhet med om följande uttalande: "Det är omöjligt för mig att vara glad om jag inte är i ett förhållande"

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

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