

### VALUTA IL TUO LIVELLO DI AUTOSTIMA

Valuta con un punteggio da 1 a 5 le seguenti affermazioni secondo la frequenza o l'intensità con cui si verificano. Cerchia il numero a cui corrisponde la tua risposta.

Punteggio:

5 sempre /moltissimo; 4 molto spesso/molto; 3 spesso/frequentemente; 2 raramente/poco, 1 mai/affatto.

Mi sento soddisfatto del mio lavoro attuale	1	2	3	4	5
Mi sento soddisfatto del mio percorso professionale e delle prospettive future	1	2	3	4	5
Sono disposto a rischiare	1	2	3	4	5
Ritengo importante proseguire la mia istruzione	1	2	3	4	5
Generalmente cerco di riconoscere le qualità positive negli altri	1	2	3	4	5
Riesco a portare a termine quello che comincio	1	2	3	4	5
Mi sento a mio agio in nuove situazioni sociali	1	2	3	4	5
Accetto e apprezzo i complimenti che ricevo	1	2	3	4	5
Non ho difficoltà ad esprimere la mia opinione di fronte agli altri	1	2	3	4	5
Riconosco i miei successi	1	2	3	4	5
Sono una persona ottimista	1	2	3	4	5
Sono in grado di prendere decisioni	1	2	3	4	5
Godo di una buona condizione fisica	1	2	3	4	5
Sono rispettato dagli altri così come sono	1	2	3	4	5
Mi propongo agli altri in modo positivo	1	2	3	4	5
Sono un buon ascoltatore	1	2	3	4	5
Sono responsabile delle mie scelte e delle mie azioni	1	2	3	4	5
Mi piacciono le discussioni controverse	1	2	3	4	5
Riesco ad affrontare i miei errori con umorismo	1	2	3	4	5
Non ho difficoltà a chiedere aiuto quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5
Considero gli ostacoli una sfida stimolante	1	2	3	4	5
Sono responsabile dei miei pensieri delle mie azioni	1	2	3	4	5
Esprimo i miei sentimenti in maniera diretta	1	2	3	4	5
Conduco una vita equilibrata	1	2	3	4	5
Affronto la vita con entusiasmo	1	2	3	4	5
Quando parlo con una persona la guardo negli occhi	1	2	3	4	5
Mi piaccio così come sono	1	2	3	4	5
Ho cura del mio aspetto fisico	1	2	3	4	5
Mi mantengo in forma	1	2	3	4	5
<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>					

**Somma i valori cerchiati per ottenere il. Tuo punteggio totale.**

**Da 120 a 150** = il tuo livello alto di autostima ti permette di scegliere, assumere rischi e vivere con soddisfazione.

**Da 90 a 119** = hai un buon livello di autostima e ... altre ancora sono le tue risorse.

**Da 60 a 98** = gli elementi fondamentali dell'autostima sono presenti; probabilmente ci sono dei punti deboli che sarebbe opportuno individuare e ridefinire.

**Fino a 59** = forse spesso senti di non avere un gran valore, ma puoi migliorare molto il concetto che hai di te, e questa consapevolezza è il primo passo. Sei sulla strada giusta, continua.