

Test

Odpowiedzi na pytania z poniższej tabeli pomogą Ci uzmysłwić sobie, jakie masz poczucie własnej wartości.

Zaznacz właściwą odpowiedź **tak** lub **>nie**

LP	PYTANIE	ODP: TAK	ODP: NIE
1.	Czy często miewasz trudne okresy w swoim życiu?
2.	Czy zdarza ci się odrzucić zaproszenie towarzyskie z powodu tego jak się czujesz i postrzegasz siebie?
3.	Czy twoje poczucie wartości zależy od aprobaty innych?
4.	Czy ulegasz wpływom innych osób?
5.	Czy masz poczucie winy gdy w życiu zdarzało się coś nie tak?
6.	Czy często jesteś zniechęcony?
7.	Czy trudno ci oceniać innych?
8.	Czy czujesz się wykorzystywany, manipulowany?
9.	Czy odczuwasz obawę, że gdy twoja prawdziwa natura zostanie odkryta inni odwrócą się od ciebie?
10.	Czy w towarzystwie udajesz kogoś innego tak by inni cię szanowali i lubili?
11.	Czy często odzywa się twój wewnętrzny głos krytykując i potępiają cię?
12.	Czy wierzysz w to że jak będziesz ciężko nad sobą pracować to inni cię docenią?
13.	Czy często masz uczucie że nie dasz rady, nie podasz?
14.	Czy czujesz się nieatrakcyjny, pospolity i mało znaczący?
15.	Czy uważasz, że twoje zdolności są przeciętne a twoje braki znaczne?
16.	Czy uważasz że nad twoim życiem ciąży fatum i prześladowuje cię pech?
17.	Jeśli nie odniesiesz pełnego sukcesu to czujesz się przegrany

	i zawiedziony?		
18.	Czy czujesz się samotny, mało znaczący i niewarty uwagi?
19.	Czy zmagasz się z poczuciem niższości?
20.	Czy zdanie innych ma dla ciebie większą wartość niż twoje własne?
21.	Czy często krytykujesz i obwiniasz siebie?
22.	Czy inni często cię krytykują?
23.	Czy zdarza ci się nie podejmować działań z obawy co inni pomyślą?
24.	SUMA

Wyniki: im więcej odpowiedzi tak zaznaczyłeś, tym Twoje poczucie własnej wartości jest niższe.

Źródło: http://ponadprzecietni.ayz.pl/misja/index.php?option=com_content&view=article&id=67%3Awartosc&Itemid=72

Przeformułowanie

Z negatywnymi przekonaniemii dobrze jest walczyć. Można je zwyczajnie rozbijać przy pomocy specjalnych technik. Pierwsza z nich to technika zwana “przeformułowaniem”.

Wypisz ograniczające Cię przekonania według poniższego wzoru, a następnie je odpowiednio pozmieniaj. Daj sobie na to ćwiczenie kilka dni.

1. Ograniczające Cię przekonanie.	2. Przeformułowanie pozytywne	3. Zmiana znaczenia pkt. 1 na znaczenie pozytywne	4. Przeformułowania kontekstowe
<i>np. zawsze się spóźniam</i>	<i>np. mam luźny stosunek do czasu</i>	<i>np. mam dużą tolerancję na spóźnienia innych</i>	<i>np. punktualni długo czekają w kolejce</i>
1			
2			
3			

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

1. Przeformułowanie najbardziej negatywnych przekonań o sobie samym może całkowicie zmienić Twoje spojrzenie na to kim jesteś i jak wygląda Twoja przyszłość. Z człowieka pełnego wad i niedociągnięć możesz w ten sposób

przeistoczyć się w osobę, która potrafi odnaleźć się w rzeczywistości.

2. Dlatego warto wypisać sobie mniej więcej 20 negatywnych sądów na swój temat i spróbować przeformułować je według modelu podanego powyżej. Być może w wypadku niektórych twierdzeń trzeba będzie tę pracę wykonać kilka razy przeformułując stare przekonanie w kilka nowych, pozytywnych. Na ogół najlepszą motywacją do uwalniania się od starych przekonań jest ulga jaką odczuwa się po przeformułowaniu dwóch pierwszych.