

	Samocena	Tak	Nie	Nie wiem
1	Czy mówisz czasem do siebie „jestem świetna/y” w jakiejś dziedzinie?			
2	Czy bardzo rani Cię krytyka innych?			
3	Czy łatwo Ci odmawiać?			
4	Czy często mówisz komplementy innym ludziom?			
5	Czy czujesz się zażenowana/y słysząc komplementy pod własnym adresem?			
6	Czy zależy Ci na sympatii wszystkich ludzi? Czy chcesz aby Cię wszyscy „lubili”?			
7	Czy czujesz się niepewnie wchodząc do pomieszczenia pełnego ludzi?			
8	Czy czujesz się gorsza/y gdy stwierdzasz że jesteś gorzej ubrana/y (wyglądasz) od rozmówcy?			
9	Czy przeszkadza Ci gdy ktoś jest lepszy w Twojej ulubionej dziedzinie życia?			
10	Czy bardzo się denerwujesz gdy masz zrobić coś nowego?			
11	Czy dobrze znosisz krytykę?			
12	Czy często czujesz zażenowanie? Zawstydzenie?			
13	Czy jesteś zadowolona/y z relacjami z najbliższymi?			
14	Czy uważasz że masz wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?			
15	Czy okazujesz sympatię przypadkowo spotkanym ludziom?			
16	Czy uważasz siebie za atrakcyjnego fizycznie człowieka?			
17	Czy traktujesz z szacunkiem słabszych od siebie na poziomie ekonomicznym, społecznym?			
18	Czy uważasz że dobrze radzisz sobie w stosunkach międzyludzkich?			
19	Czy uważasz że jesteś lepsza/y w danych dziedzinach życia niż Twoje otoczenie?			
20	Czy bez problemu podejmujesz rozmowę z nowo poznaną osobą?			
	Łącznie:			

Za każdą odpowiedź „tak” na pytania 1, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
za „nie” na pytania 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
przyznajemy sobie punkt. Za odpowiedź „nie wiem” brak punktacji.

Zsumuj punkty, podziel przez 2.

Jeżeli Twój wynik jest poniżej 5 punktów – koniecznie należy zająć się podwyższeniem poczucia własnej wartości. Jeżeli jest powyżej 5 – idziesz w dobrym kierunku samoakceptacji.