

Z veliko skrbjo si čudovito ustvarjen

Kje ste?

VAJA I.

Rešite test, da boste lažje določili svojo izhodiščno točko, s katere se boste pognali v novo življenje!

Kolikokrat se znajdete v (za vas) neprijetnih situacijah?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Ste večkrat v nesoglasjih z drugimi ljudmi?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Imate pogosto misli, da ste nekako neustrezni?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Ali občutite krivdo?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Počnete stvari, ker jih pač morate?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se večkrat spomnite travmatičnih dogodkov iz svojega otroštva?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se bojite novih situacij?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Razmišljate o tem, da ne morete spremeniti svojega življenja?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se zaradi negotovosti vase izogibate novih znanstev?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Vas je sram vašega telesa?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Raje ostanete doma, kot da bi šli v družbo, kjer nikogar ne poznate?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Težko izražate svoje mnenje, če je drugačno od večinskega?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Imate tremo pred javnim nastopanjem?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Imate občutek, da morate biti popolni?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Razmišljate o tem, da ne boste imeli nikdar dovolj denarja?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se vam zdi, da se morate za dober odnos vi bolj truditi kot partner?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Je lenarjenje za vas izguba časa?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Imate občutek, da se boste z delom in razdajanjem drugim dokazali?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Ste hitro užaljeni, prizadeti?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se večkrat spomnite na ljudi, do katerih čutite zamero?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Imate občutek, da ste nekakšna žrtev okoliščin in da nimate vpliva na svoje življenje?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Se zalotite, da razmišljate o stvareh, ki se še niso zgodile in so neprijetne?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Raje naredite stvari, kot želijo drugi, da imate potem mir?

Skoraj nikoli včasih večkrat zelo pogosto

Če je največ vaših odgovorov 'večkrat' in 'zelo pogosto', to ni dobro za vas, saj kažejo na nizko stopnjo vaše samopodobe. Ne skrbite, večina nas je bila in je takšnih. Ob koncu vaj, ki jih boste opravili, če se boste pridružili programu Moja samopodoba je moja odločitev, boste test rešili znova. Boste videli razliko!

VAJA II

Napišite svoje dobre in svoje slabe lastnosti, stvari, ki bi jih želeli spremeniti pri sebi in tiste, na katere ste ponosni, na lističe. Lističe s dobrimi lastnostmi spravite v en kozarec ali škatlico,

lističe, na katerih so napisane stvari, za katere menite, da so slabe, pa drug kozarec ali škatlico.
Katerih je več? Koliko je enih in koliko drugih?
