

Önbizalomteszt

kiértékeléssel és továbblépési javaslatokkal



ALKOSD MEG
ÖNMAGAD

Önbizalom teszt és kiértékelés – 1/3 : A teszt

Igaz rád, hogy gyakran ...

1. másokat szebbnek, jobbnak, okosabbnak, ügyesebbnek látsz?
2. halogatsz a dolgokat?
3. megszeged a magadnak tett ígéreteidet?
4. törekszel megfelelni mások elvárásainak?
5. úgy érzed sokan nem szeretnek?
6. félsz, hogy mások hülyének néznek?
7. elbizonytalanítod, degradálsz magad?
8. nehezen kommunikálsz emberekkel?
9. nincsenek céljaid, vágyaid, ambícióid?
10. hibákat követsz el?
11. nem bízol másokban?
12. olyan emberek társaságában vagy, akik elbizonytalanítanak és degradálnak téged?
13. aggódsz a jövő miatt?
14. határozatlan vagy?
15. úgy érzed nem értnek meg az emberek?
16. félnék vagy?
17. úgy érzed, nincs helyed ebben a világban?
18. úgy érzed félreértnek?
19. nem érzed magad szabadnak?
20. nem érdekel az embereket?
21. úgy érzed egy szociális analfabéta vagy?
22. félsz a visszautasítástól és a kudarctól?
23. féltékeny vagy?
24. Gyakran, szinte ok nélkül bocsánatot kérsz?

A kiértékelést pedig a következő oldalon találod...

Önbizalom teszt és kiértékelés – 2/3 : Kiértékelés

Még mielőtt összeszámolod, hogy mennyi volt rád ebből igaz, ezt olvasd el:

Ennél a kiértékelésnél nem az „igaz”-ak mennyisége számít.

Az önbizalom belül, fejben és hozzáállásban dől el. Így gyanítom, hogy már az, hogy itt vagy, végig olvastad és végig csináltad ezt a tesztet, azt jelenti, hogy nincs annyi önbizalmod, mint amennyit te valójában szeretnél.

Hogy miért? Mert kételkedsz magadban, mert sok kérdésnél bólogattál, mert fontos neked egy teszt visszaigazolása (mások visszaigazolása). Így biztosan nem vagy stabil és biztos önmagadban.

Azért sincs „rendes” kiértékelés itt, mert az önbizalom pont egy olyan dolog, hogy ha másokhoz, tesztekhez méred magad, akkor az már nem önbizalom.

Ezek után gondolom megegyezhetünk abban, hogy úgy látod magad, hogy nincs elég önbizalmod. És igazából ez a problémád forrása is.

Még mielőtt elkeserednél ezen, olvasd tovább és nézd meg, hogy mit tudsz tenni önbizalmod növeléséért.

Önbizalom teszt és kiértékelés – 3/3 : Merre tovább?

Nézzük meg most inkább azt, hogy mit tudsz tenni, hogy ez a helyzet javuljon...

Először nézzük meg az 5 alap dolgot, hogy mit ne csinálj:

- Hagyj fel az összehasonlítgatással
- Ne a hibákat hánytorgasd fel magadnak
- Ne bizonytalanítsd el, ne degradáld magad
- Ne szegd meg a magadnak tett ígéreteidet
- Ne legyél negatív, lehúzó emberek társaságában

Gondolhatod itt, hogy:

„Jó jó, ezt már mind tudom, mert a csapból is ez folyik, de akkor mit csináljak? Tegyek úgy, mintha? Azt már próbáltam (meg az összes többit is) és nekem semmi sem működik, egyszerűen kevés az önbizalmam és nem tudok vele mit tenni. Ilyen vagyok.”

Tudnod kell, hogy senki sem születik „olyan”-nak. Az életünk tapasztalataiból adódik az alacsony önbizalom. Olyan tapasztalatokból, hogy például, amikor valamilyen „hibát” követtél el, akkor a szüleid leszidtak érte, mondták, hogy „nem szabad” és éreztették veled, hogy rossz vagy és megvonták tőled a szeretetüket. És ez úgy beégett, hogy már nem mersz semmit megtenni, nehogy valaki még tovább növeli benned ezt az érzést. Mert egyszerűen már annyira fáj ez belül, hogy nem akarsz vele még egyszer szembesülni, hogy milyen rossz, „szerethetetlen” és szerencsétlen vagy.

Tehát a szíved tele van csalódással és büntudattal és ez húz vissza.

A probléma ezzel az, hogy ki dönti el, hogy mi hiba, hogy mi rossz és mi nem az? Kié az a hang a fejedben, ami még felnőttként is visszatart téged attól, hogy a saját életedet éld?

Egy dologban biztos vagyok: Az a degradáló, elbizonytalanító, bántó hang a fejedben nem a Te hangod. Tehát amíg ez a hang ural téged, addig egyre rosszabbul leszel.

Szóval mit tudsz tenni?

Megerősíteni a saját hangod, új gondolatokat választani, új szabályokat, amik boldogabbá tesznek téged és ezekből kiindulva szabadabban cselekedni.

El kell kezdened átprogramozni az elméd, hogy az támogatóddá váljon. Mert amíg nem viszel véghez ilyen gyökeres „elmeáthuzalozást”, addig hiába csinálsz bármit, valódi változást nem fogsz vele elérni és a további kudarcok még mélyebbre húznak téged a szakadékba.

És ezt csak úgy tudod elérni, ha mind a 4 szinten kezeled ezt a problémát (tehát fizikailag, érzelmileg, mentálisan és spirituálisan is).

Ahhoz, hogy ne keljen keresgélned, és ne kelljen figyelned, hogy mind a 4 szinten változtatsz-e vagy sem, összeszedtem neked mindent egy csomagba.

Kattints/bökj az alábbi gombra és kezd el fejleszteni az önbizalmad még most:

**Fejleszteni akarom
az önbizalmam**