

Test: Máte dost' sebadôvery?

Na nasledujúce otázky odpovedajte ÁNO alebo NIE:

1. Pozriete sa skoro do každého zrkadla alebo výkladu, okolo ktorého idete?
2. Radi by ste zmenili svoj život?
3. Radi by ste vymenili svoj osud s osudom iných ľudí?
4. Máte často pocit, že ostatní na vás uprene hľadia?
5. Cítite sa dobre v dave?
6. Myslíte, že viete prehrávať?
7. Pokúste sa posúdiť svoj hlas. Je hlboký a zvučný?
8. Rozprávate väčšinou rýchlo?
9. Kontrolujete pri odchode z domu aj dvakrát, či ste dobre zamkli?
10. Myslíte si, že je dobré ukazovať druhým otvorene svoje pocity?
11. Robí vám problémy, keď máte iných požiadať o pomoc?
12. Viete o tom, alebo veríte tomu, že sa o vás klebetí?
13. Radšej dlho študujete mapu, ako by ste sa opýtali okoloidúceho na cestu?
14. Cítite sa teraz, v tejto chvíli príjemne vo svojom oblečení?
15. Preukázate niekedy ľuďom službu, ktorá je zbytočná?
16. Dokázate druhých ľahko presvedčiť o svojom názore?
17. Zásadne diskutujete tak dlho, kým nie je jasné, kto má pravdu?
18. Cítite sa nepríjemne, ak je stredobodom pozornosti iný človek a nie vy?
19. Považujete sa za vodcovský typ?
20. Radi počúvate iných ľudí (alebo radšej ste verbálne dominantní vy?)
21. V práci ste mali neúspech. Vzali ste to tak k srdcu, že ste si zaumienili, že túto chybu už nikdy viac neurobíte.
22. Často kritizujete iných?
23. Ste presvedčení o tom, že všetky problémy vo svojom živote dokázate vyriešiť sami?

Vyhodnotenie:

Pri otázkach č. 6, 7, 14, 15, 16, 19, 20 si dajte jeden bod, ak ste odpovedali Áno. Pri všetkých ostatných otázkach si dajte jeden bod, ak ste odpovedali Nie (t. j. č. 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 21, 22, 23).