

Menej ako 5 bodov – patríte k ľuďom, ktorí sa zaujímajú o veľa vecí a chcú ustavične poznávať niečo nové. Vaša sebadôvera v tomto období nie je veľmi veľká. Cítite sa závislí od druhých, navyše si ešte sami podkopávate sebaistotu. Pravdepodobne ste príliš kritickí a sebakritickí. Usilujte sa sústrediť na silné stránky u druhých ľudí, ale aj u seba.

Dosiahnutých 5 až 9 bodov – vaša sebadôvera nie je o nič silnejšia ani slabšia ako u väčšiny ľudí, ale mohlo by to byť lepšie. Možno pokladáte sebaistotu za prejav egoizmu. Uvedomte si však, že ľudia so zvýšenou sebadôverou vedľa druhým dodávajú odvahu a silu. A to nie je egoizmus.

Dosiahnutých 10 až 14 bodov – vaša sebadôvera je silná, že vás ostatní nemôžu ohroziť. Pokúste sa však sebakriticky preskúmať, či vaša duševná sila nepochádza z toho, že ste si okolo seba postavili pevný múr, cez ktorý ťažko môže preniknúť nepriateľ, ale aj priateľ.

Viac ako 14 bodov – vo väčšine životných situácií sa správate vyrovnane a isto. To však neznamená, že máte menej problémov ako iní ľudia, len inak reagujete na problémy. Beriete ich ako skutočnosť a snažíte sa z nej vyťažiť to najlepšie. Viete, že človek nemá vždy len úspechy a nebýva vždy stredobodom pozornosti. To vás odlišuje od ľudí, ktorí sebadôveru len predstierajú, no v skutočnosti sú do významnej miery neistí.

(Prevzaté: Soroková, T.: Breviár psychológie, 2004, Grafotlač, Prešov)