

Rispondete alle domande scegliendo una sola risposta. Siate sinceri e date le risposte in modo abbastanza istintivo. Non esistono risposte giuste o sbagliate, esistono solo le vostre risposte...

	Mai	A volte	Spesso	Sempre
1. Mi accetto come persona				
2. Ho fiducia in me stesso				
3. Mi so affermare di fronte agli altri				
4. Sono benvoluto praticamente da tutti				
5. Mi esprimo senza fatica all'interno di un gruppo				
6. Merito di essere felice				
7. Ritengo che la mia opinione sia importante quanto quella degli altri				
8. Vi dite: "Errare humanum est" quando vi capita di commettere un errore?				
9. Vi riesce facile ascoltare una critica giustificata che vi viene mossa?				
10. Siete capaci di idre a un altro adulto che trovate inaccettabile il suo comportamento nei vostri confronti?				
11. Quando una relazione si fa insostenibile, siete capaci di interromperla?				
12. Siete capaci di dire no quando serve?				

Per ogni SEMPRE assegnatevi 3 punti.

Per ogni SPESSO assegnatevi 2 punti.

Per ogni A VOLTE assegnatevi 1 punto.

Per ogni MAI assegnatevi 0 punti.

Sommate il punteggio ottenuto e leggete i risultati nella pagina successiva

RISULTATI

Da 0 a 15 punti:

E' necessario superare alcuni ostacoli. Seguite i consigli che vi abbiamo dato e vedrete che la strada sarà più facile

Da 16 a 25 punti:

Siete sulla buona strada. Dovete ancora perfezionare alcuni punti importanti.

Da 26 a 36 punti:

La vostra autostima è già più che "rispettabile"! Identificando gli aspetti da migliorare troverete sempre più piacevole vivere in mezzo agli altri