

A MINHA AUTOESTIMA

O seguinte questionário pretende ajudá-lo a perceber como está a sua autoestima.

Leia com atenção as questões apresentadas e escolha a opção que melhor corresponde à forma habitual de se sentir, comportar ou pensar, assinalando com um X no respetivo quadrado. É importante que responda com honestidade.

Perguntas	A Poucas Vezez	B Algumas Vezez	C Muitas Vezez
1. Encara a vida com otimismo e com sentido de humor?			
2. Encoraja-se a si próprio quando tem de enfrentar situações novas e difíceis?			
3. Defende as suas ideias, com firmeza e convicção, mesmo que os outros manifestem desacordo?			
4. Toma iniciativas próprias, independentemente da aprovação?			
5. Felicita-se pelos seus êxitos e pelos seus esforços sérios e honestos?			
6. Mostra compreensão e tolerância em relação a si mesmo e às suas limitações?			
7. Suporta a ingratidão e as críticas sem reagir agressivamente?			
8. Aceita-se como é e consegue sentir gosto em ser diferente dos outros?			
9. Cuida de si e da sua aparência, como se fosse uma pessoa importante?			
10. Pensa em si como alguém de quem gostaria de ser amigo? Considera-se uma boa companhia?			

Agora dê **1 ponto** a cada **resposta A**, **2 pontos** a cada **resposta B** e **3 pontos** a cada **resposta C**. Some o conjunto desses pontos.

- Se obteve **menos de 15 pontos**, precisa de pensar mais em si e desenvolver mais a sua autoestima.
- Se obteve **entre 15 e 20 pontos**, tem uma boa autoestima, embora possa sempre melhorá-la.
- Se obteve **mais de 20 pontos**, tem uma autoestima elevada. Tenha cuidado para não cair nos exageros do egocentrismo ou da arrogância.