

Min nuvarande självkänsla

Här kommer några påståenden som kan vara exempel på var man själv befinner sig på skalan. Det är viktigt att skilja på självförtroende som handlar om något man gör och **självkänsla något som man är**. Vi kan också vara osäkra och oroliga i vissa situationer men inte andra. Men här handlar det om den djupgående känslan av att inte duga som människa, att vara mindre värd än andra.

Andra människors behov och önskningar går före dina egna.

Mycket ofta

1

2

3

4

5

Inte så ofta

6

7

Du jämför dig ofta med andra

Mycket ofta

1

2

3

4

5

Inte så ofta

6

7

Svårt att ta emot beröm

Ja

Nej

Svårt att ta emot kritik

Ja

Nej

Du tänker att andras åsikter, tankar är mer värda än dina

Ja

Nej

Din inre kritiker är med dig ofta och har en kall ton. Inte som om du skulle trösta din bästa vän

Ja

Nej

Du tar gärna på dig ansvaret för något som du egentligen inte är skyldig till

Mycket ofta

Inte så ofta

1 2 3 4 5 6 7

Du har svårt att säga nej och sätta gränser?

Ja

Nej

Du har lätt för att döma andra och dig själv

Ja

Nej

Om du inte gör något är du inte värd något (prestationssjälvkänsla)

Stämmer

Stämmer inte alls

1 2 3 4 5 6 7

Nämner hur en låg självkänsla skulle kunna påverka det som du vill förändra?

Klicka eller tryck här för att ange text.

Din idealbild

Hur ser du på dig själv? Beskriv dig själv och dina egenskaper

Hur tror du andra ser på dig?

Om du blundar för ett ögonblick och skapar en bild av den person du skulle vilja vara, vilken bild ser du då? Ta med alla aspekter och gör bilden så detaljerad och tydlig som möjligt i ditt inre (detta är din idealbild)

Hur skulle du kunna minska gapet mellan din idealbild och din nuvarande självbild?