

Min nuvarande självtillit

Här kommer några påståenden som kan vara exempel på var man själv befinner sig på skalan.

Andra människors behov och önskingar går före dina egna.

Mycket ofta

12345

Inte så ofta

67

Du jämför dig ofta med andra

Mycket ofta

12345

Inte så ofta

67

Du har svårt att ta motgångar

Mycket ofta

12345

Inte så ofta

67

Du tar risker

Mycket ofta

12345

Inte så ofta

67

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 skuld 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

Nämn hur en låg självtillit skulle kunna påverka dig?