

هل تثقين بنفسك؟



- 1- عند اختيارك لثيابك فأنت:
أ) تذهبين للمحلات وتختارين كلَّ ما تريدين من دون اللجوء إلى أحد.
ب) تتصلين بصديقة لك لتعطيك رأيها.
ت) عادة ما يشتري ملابسك أحد غيرك.
- 2- إذا مررت بتجربة فاشلة مع شريك وتركك:
أ) تعتقدين أنَّهُ هو الخاسر.
ب) تشكين أنكِ قد تكونين سبب المشكلة.
ت) تقولين أنا أعرف نفسي لا أحد يمكن أن يحبني.
- 3- إذا اعترضتك مشكلة أثناء العمل:
أ) تحاولين حلها فأنتِ قادرة على ذلك.

ب) العوائق كثيرة ولا يمكن حل بعضها .

ت) تكتبين استقالتك وترجلين.

4- إذا تعرضت لإهانة أو شتم:

أ) تطلبين تبرير ذلك ممن وجه إليك هذه الإهانة .

ب) تسمعين وتحاولين جاهدة تبرئة نفسك.

ت) تسكتين وتحسين أدائك لا تستطيعين رد الإهانة .

5- تشعرين بأنّ أمور حياتك في أغلبها :

أ) تحت السيطرة .

ب) ليست لديك المهارات الكافية لسير الأمور على ما يرام .

ت) لا تعرفين كيف تسير الأمور .

6- إذا شعرتِ بأنك ارتكبت خطأ ما :

أ) تعتذرين فوراً .

ب) لا ربما لم يكن خطأك .

ت) لا تخطئين أبداً ، تصمتين ولا تقدمين أي اعتذار .

7- دائماً ما ترين نفسك :

أ) قائدة لمجموعة .

ب) أنتِ واحدة في فريق .

ت) لا تحبين التواجد في مجتمعات وتفضلين أن تكوني وحيدة .

الآن اجمعي النقاط كالآتي:

أ = 1

ب = 2

نتائجك :

من 1-7

لديك ثقة كبيرة بنفسك، وهذه الثقة سوف تساعدك على التغلب على مصاعب الحياة الاجتماعية، العاطفية، لأنك ستعانين هذا الجانب، فالرجل عادة ما يحب المرأة التي تحتاج إليه من وقت إلى آخر، يمكنك تعديل ذلك بحيث لا تظهرين ثقتك في كل الأوقات.

من 8-14

أنت تملكين ثقة بنفسك لكنها تحتاج إلى تطوير، إنك في كثير من الأحيان تضعين نفسك موقع المخطئ وتعيشين دور الضحية أحياناً أخرى، لا تحبين اللوم ولا تتقبلين النقد، تعرفي إلى إمكاناتك وحدود استطاعتك وثقي بنفسك أكثر.

من 15-21

لديك مشكلة ثقة لأنك تتأثرين كثيراً بما يحيط بك، ومن أي شخص يوجه إليك ملاحظات، اكتشفي نفسك من جديد وتعرفي إلى قدراتك لكي تبرزى شخصيتك بدلاً من أن تطهري ضعيفة أمام الآخرين مما يضرك مهنيًا وعاطفيًا.