

# Sebeúcta

## Hodnocení, jak si vážíte sami sebe

Většina lidí vědomě nezkoumá, jaký má pocit ze své osoby. Jedním způsobem, jak můžete určit vaši míru sebeúcty, je zvážit, jak vnímáte sami sebe. Toto hodnocení vám nabídne profil, který naznačuje míru vaší sebeúcty. Hodnoťte níže uvedená tvrzení následujícím způsobem:

- 0 Pokud to není pravda
- 1 Pokud je to částečně pravda
- 2 Pokud je to převážně pravda
- 3 Pokud je to pravda

Podmínka či činnost	Skóre
1. Mám se rád.	[ ]
2. Někdy je pro mě těžké zvládnout situace tak, jak bych chtěl.	[ ]
3. Často si myslím, že jsou ostatní lepší než já.	[ ]
4. Přistupuji k životu tak, že čekám, že se budou dít dobré věci.	[ ]
5. Obvykle se k sobě chovám, jako bych byl svůj nejlepší přítel.	[ ]
6. Obvykle se chovám otevřeně a přátelsky k těm, s nimiž přijdu do styku.	[ ]
7. Mám sklon se obviňovat srážet se za své chyby a nedostatky.	[ ]
8. Mám spoustu energie.	[ ]
9. Dělán si starosti s tím, co si ostatní o mně myslí, nebo říkají.	[ ]
10. Umím nechat ostatní udělat chybu, aniž bych se je snažil hanit, že ji udělali.	[ ]
11. Cítím se nešťastný, když se mi nedostane uznání a souhlasu.	[ ]
12. Cítím se zoufale, když neudělám svůj úkol dobře.	[ ]
13. Obvykle nerad vidím, když prohrají.	[ ]
14. Přistupuji k novým věcem s důvěrou.	[ ]
15. Myslím na sebe.	[ ]

16. Obvykle přebírám zodpovědnost za věci, které udělám a které nefungují tak, jak by měly. [ ]
17. Nepyšním se svými schopnostmi a úspěchy. [ ]
18. Vyjadřuji snadno své myšlenky. [ ]
19. Bojím se ukázat ostatním své pravé já. [ ]
20. Vyjadřuji snadno své city. [ ]
21. Jsem k ostatním kritický a soudím je. [ ]
22. Obvykle se s cizími lidmi cítím dobře. [ ]
23. Cítím se velmi zranitelný ve vztahu k názorům a komentářům ostatních. [ ]
24. Obvykle dávám přednost potřebám druhých lidí před svými. [ ]

## Hodnotící list sebeúcty

Zakroužkujte své skóre u následujících čísel otázek:

1, 4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 20, 22.

Nyní sečtěte tato skóre a přečtěte si hodnocení své sebeúcty.

### **Skóre 31 a více**

Vaše sebeúcta je neobyčejně vysoká!  
Dobrá práce!

### **Skóre 24-30**

Vaše sebeúcta je poměrně vysoká!  
Postupujte dále správným směrem!

### **Skóre 12-23**

Máte toho hodně co zlepšovat. Pokračujte v budování sebeúcty.

### **Skóre 0-12**

Vaše sebeúcta je velmi nízká.  
Začněte ji zlepšovat hned dnes!