

Qual è il vostro livello di autostima?

**1.** Mi accetto come persona.

mai     a volte     spesso     sempre

**2.** Ho fiducia in me stesso.

mai     a volte     spesso     sempre

**3.** Mi so affermare di fronte agli altri.

mai     a volte     spesso     sempre

**4.** Sono benvenuto praticamente da tutti.

mai     a volte     spesso     sempre

**5.** Mi esprimo senza fatica all'interno di un gruppo.

mai     a volte     spesso     sempre

**6.** Merito di essere felice.

mai     a volte     spesso     sempre

**7.** Ritengo che la mia opinione sia importante quanto quella degli altri.

mai     a volte     spesso     sempre

**8.** Vi dite: « *Errare humanum est* » quando vi capita di commettere un errore?

mai     a volte     spesso     sempre

**9.** Vi riesce facile ascoltare una critica giustificata che vi viene mossa?

mai     a volte     spesso     sempre

**10.** Siete capaci di dire ad un altro adulto che trovate inaccettabile il suo comportamento nei vostri confronti?

mai     a volte     spesso     sempre

**11.** Quando una relazione si fa insostenibile, siete capaci di interromperla?

mai       a volte       spesso       sempre

**12.** Siete capaci di dire no quando serve?

mai       a volte       spesso       sempre

Per ogni «**sempre**» avete diritto a **3 punti** (36 punti in totale).

Per ogni «**spesso**» avete diritto a **2 punti**.

Per ogni «**a volte**» avete diritto a **1 punto**.

Per ogni «**mai**» non avete diritto ad **alcun punto**.

*Risultati:*

**Da 0 a 15 punti:** È necessario superare alcuni ostacoli. Avrete la possibilità di guadagnare altri punti lavorando su questo quaderno. La vita vi risulterà più semplice!

**Da 16 a 25 punti:** Siete sulla buona strada. Dovete ancora perfezionare alcuni punti importanti.

**Da 26 a 36 punti:** La vostra autostima è già più che «rispettabile»! Identificando gli aspetti da migliorare, troverete sempre più piacevole vivere in mezzo agli altri.