

Quale percezione avete di voi stessi?

1. Le critiche vi feriscono?

sì no

2. Temete le nuove esperienze?

sì no

3. Parlate agli altri dei vostri successi personali?

sì no

4. Cercate di attribuire agli altri la responsabilità dei vostri errori?

sì no

5. Avete tendenza a essere troppo timidi o troppo aggressivi?

sì no

6. Vi sforzate di nascondere ciò che provate?

sì no

7. Vi vergognate del vostro aspetto fisico?

sì no

8. Vi rassicura che anche gli altri falliscano?

sì no

9. Siete un po' a disagio nelle relazioni intime?

sì no

10. Trovate scuse per non cambiare?

sì no

Se avete risposto «sì» alla maggior parte delle domande da 1 a 10, potete decidere di migliorare la percezione che avete di voi stessi.

