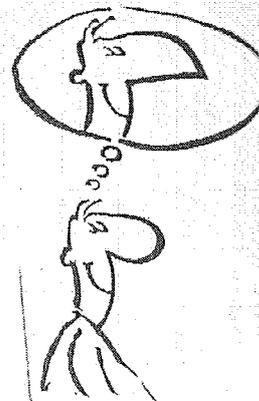


*Qual è il vostro livello
di autostima?*



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 a 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!

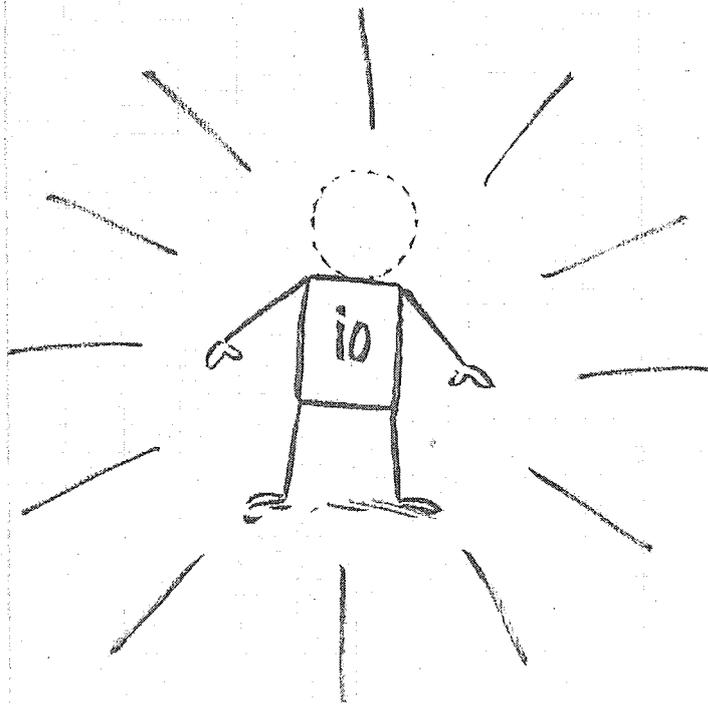
Da 16 a 25 punti: Siete sulla buona strada. Dovete ancora perfezionare alcuni punti importanti.

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.

• Chi ha contribuito alla costruzione della vostra autostima?

Disegnate le persone importanti di cui ricordate ancora i messaggi positivi. Scrivete le loro parole all'estremità dei tratti.

ESEMPIO Lo zio Paolo: «Hai tutto quello che serve per avere successo!»



Chi vi ha trasmesso messaggi negativi, distruttivi per la vostra autostima?

Disegnate queste persone e scrivete le loro parole all'estremità dei tratti.

ESEMPIO La signorina Biella, la mia prima maestra: «Ma sei stupido o cosa?»»



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 ad 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.

Siete un «procrastinatore»? Per saperlo, fate questo test.

Barrate la casella in cui meglio vi riconoscete.

	Per niente 0	A volte 1	Abbastanza 2	Molto 3
1. Mi dico spesso che lo farò quando ne avrò voglia.				
2. Quando le cose sono difficili, mi irrita.				
3. Dilaziono le scadenze quando non ho voglia di lavorare.				
4. Preferisco non fare niente piuttosto che fallire.				
5. Sono molto critico verso ciò che faccio.				
6. Non sono mai contento delle mie prestazioni.				
7. Temo di non riuscirci.				
8. Mi sento colpevole quando penso a tutto quello che dovrei fare!				
9. Non ho mai voglia di fare le cose che devo fare.				
10. Odio la gente che cerca di controllarmi e di dirmi quello che devo fare.				
Totale				



Se avete totalizzato più di 15 punti, siete dei «procrastinatori», il che può minare la vostra autostima. Fatevi coraggio, quindi, e non rimandate a domani ciò che potete fare oggi.

Avere il coraggio di essere se stessi

E per cambiare, eccoti un piccolo racconto!



Tang era un giovane operaio che viveva in un regno d'Oriente. Lavorava il rame e fabbricava

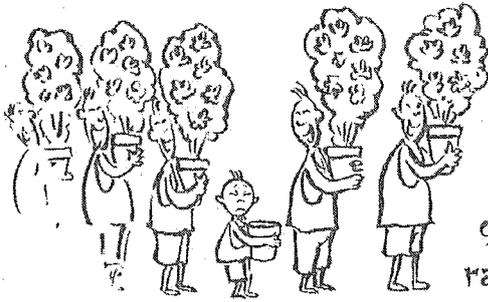
magnifici utensili che vendeva al mercato. Era felice di vivere e aveva un eccellente livello di autostima.

L'unica cosa che ancora gli mancava era la donna della sua vita. Un giorno, un messaggero venne ad annunciare che il re voleva maritare la propria figlia al giovane suddito che avesse dimostrato di possedere la maggiore autostima. Nel giorno convenuto, Tang si recò al castello e lì trovò parecchie centinaia di giovani pretendenti.

Il re li guardò tutti e chiese al suo ciambellano di consegnare a ognuno di loro cinque semi di fiori, poi li pregò di tornare a primavera portando con sé un vaso con i fiori sbocciati dai semi che avevano ricevuto.

Tang piantò i semi e li curò assiduamente, ma non accadde nulla. Niente germogli, niente fiori. Alla data fissata, Tang prese il suo





vaso senza fiori e partì per il castello. Centinaia di altri pretendenti portavano vasi pieni di fiori meravigliosi e si prendevano gioco di Tang e del suo vaso di terra senza fiori.

A quel punto il re chiese che ciascun pretendente sfilasse davanti a lui presentando il proprio vaso. Un po' intimidito, Tang giunse al cospetto del re: «Non è germogliato alcun seme, Vostra Maestà», disse. Il re gli rispose: «Tang, resta qui vicino a me!».



Quando i pretendenti ebbero sfilato, il re li mandò via tutti, a eccezione di Tang, e annunciò a tutto il regno che Tang e sua figlia si sarebbero sposati l'estate seguente. Fu una festa straordinaria! Tang e la principessa erano sempre più innamorati l'uno dell'altra. Erano molto felici.



Un giorno Tang chiese al re suo suocero: «Maestà, come mai avete scelto me come genero anche se i miei semi non erano fioriti?». E il re rispose: «Perché quei semi non potevano fiorire, li avevo fatti bollire una notte intera! Tu sei stato l'unico a dimostrare abbastanza stima di te stesso e degli altri da essere onesto! Era un uomo così che volevo per genero!».