

## Test di Autovalutazione dell'Autostima

L'autostima riflette come ci sentiamo riguardo a noi stessi. Questo test ti aiuterà a valutare il tuo livello di autostima.

**Istruzioni:** Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Mi sento soddisfatto di me stesso e delle mie capacità.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

2. Mi critico spesso per errori o fallimenti, anche piccoli.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

3. Evito situazioni nuove o sfide perché temo di non essere all'altezza.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

4. Sento di meritare rispetto e amore da parte degli altri.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

5. Mi paragono frequentemente agli altri e mi sento inferiore.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

6. Ho difficoltà ad accettare complimenti o riconoscimenti.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

7. Mi sento a mio agio nel prendere decisioni importanti per la mia vita.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

8. Tendo a pensare che gli altri siano migliori di me.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

9. Mi sento sicuro delle mie opinioni e non temo di esprimerle.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

10. Provo un forte senso di vergogna o colpa per i miei errori passati.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

## **Calcolo del Punteggio:**

### **0-9: Alta Autostima**

Ti senti sicuro di te stesso e delle tue capacità. Questo è un indicatore positivo per il tuo benessere generale.

### **10-19: Autostima Moderata**

Potresti avere qualche incertezza riguardo al tuo valore personale. Potrebbe essere utile lavorare su aspetti specifici della tua autostima per aumentare la tua fiducia in te stesso.

### **20-30: Bassa Autostima**

Potresti avere una visione negativa di te stesso, che può influire sul tuo benessere e sulle tue relazioni. Considera di parlare con un professionista per esplorare modi per migliorare la tua autostima.