



Korte test eigen waarde

Het verbeteren van uw gevoel van eigen waarde en het veranderen van een negatief zelfbeeld kan soms een enorme uitdaging zijn. Begin eens met uzelf de volgende vragen te stellen:

1. Zijn uw eigen waarde en zelfbeeld gebaseerd op wat anderen van u denken?
2. Doet u dingen om anderen blij en gelukkig te maken, zelfs als u er zelf geen goed gevoel bij hebt?
3. Vind u het soms moeilijk blij te zijn voor anderen als zij succesvol zijn?
4. Neemt u het uzelf kwalijk en noemt u uzelf wel eens dom of stom als u fouten maakt, of zelfs als u géén fouten maakt?
5. Bent u kritischer richting uzelf dan richting anderen?
6. Vindt u het moeilijk om bepaalde risico's te nemen?

Score

Als u 'Ja' heeft geantwoord bij één van deze vragen, dan kan het zijn dat uw zelfbeeld en eigen waarde verstoord is.

Als u 3 of meer van deze vragen met 'Ja' heeft beantwoord, dan leeft u waarschijnlijk niet geheel authentiek in lijn met wat u eigenlijk wilt.

Werken aan uw eigen waarde




Heeft u het gevoel dat u last heeft van een negatief zelfbeeld?
Is uw gevoel van eigen waarde lager, dan u graag zou willen?
Wilt u hier graag iets aan veranderen maar weet u zelf niet goed hoe?

Dan is een traject bij Therapiepraktijk AVO wellicht iets voor u!

Contact

U kunt voor meer informatie op werkdagen tussen 9.00 en 19.00 vrijblijvend contact opnemen met praktijk AVO.

Therapiepraktijk AVO

-  www.therapiepraktijkavo.nl
-  info@therapiepraktijkavo.nl
-  06-29434319