

## تست عزت نفس

کانال زندگی طلایی ( @zendegitalayii )

مقابل هر جمله خیلی صادقانه درصدی را که نسبت به اون جمله در خودت باور داری بنویس

لطفا سعی کن جوابت کاملا صادقانه و بدون اغراق باشه

ردیف	عبارت ها	از ۰ تا ۱۰۰ چه نمره ای به این سوال میدی؟
۱	خودم رو به خاطر خطاها سرزنش می کنم ...	
۲	در اکثر موارد خودم رو کمتر از دیگران می بینم ...	
۳	اکثر مواقع حس خجالت و شرم رو در وجودم حس میکنم ...	
۴	اکثر مواقع کارهام رو به تعویق میندازم ...	
۵	بعضی ها اینقدر رشد کردند که دیگه نمیشه باهاشون رقابت کرد ...	
۶	خیلی وقت ها شده که شل و ول و بی حال هستم ...	
۷	زیاد شده خودم رو با بقیه مقایسه می کنم ...	
۸	برام مهمه که جلوی دیگران چطور به نظر میام ...	
۹	از درخواست کردن خواسته هایی که دارم میترسم...	
۱۰	اکثرا یه حسی در درونم میگه نمیتونی نمیشه ...	
۱۱	اکثرا وقتی نزدیکانم چیزی ازم می خوان نمیتونم نه بگم ...	
۱۲	حس می کنم زیاد دوست داشتنی نیستم ...	
۱۳	دلم میخواد وقتی کار مثبتی انجام میدم دلم میخواد دیگران تشویقم کنند ...	
۱۴	وقتی اطرافیانم رشد می کنند حس عقب موندن دارم ...	
۱۵	حس می کنم گناهان زیادی تا به امروز انجام دادم ...	

۱۶	بعضا ناخودآگاه فکر می کنم مقصر اتفاقات ناگهانی منم ...
۱۷	دولت و شرایط جامعه تاثیر مهمی در زندگی ما آدم ها داره ...
۱۸	برام سخته تو جمع از خودم یا محصول یا خدمات و مهارت هام تعریف کنم ...
۱۹	وقتی از کسی تعریف میشنوم حالم بد میشه ...
۲۰	وقتی کسی ازم تعریف می کنه فکر می کنم الکی می گه ...
۲۱	میترسم اقدامی بکنم و بعد شکست بخورم ...
۲۲	میترسم زیاد نیروی انسانی بگیرم شاید یه روز نتونم حقوق بدم ...
۲۳	اولویت اولم برای خرید یه پیتزا بزرگ بودن اونه نه کیفیتش ...
۲۴	اصلا دوست ندارم تنهایی تفریح و بیرون برم ...
۲۵	دوست دارم همسرم یا اطرافیانم بهم ابراز علاقه کنند ...
۲۶	سعی می کنم خودم رو زیاد تو دردسر نندازم ...

### جمع نمرات باید بین ۰ تا ۲۶۰۰ باشه

- بین ۰ تا ۵۰۰ یعنی عزت نفستعالیه
- بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ یعنی عزت نفست خوبه
- بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ یعنی عزت نفست متوسطه
- بین ۱۲۰۰ تا ۲۶۰۰ کمبود عزت نفس داری و نیاز داری به افزایش عزت نفست

کانال زندگی طلایی ( @zendegitalayii )