

Continue

Test confiance en soi pdf

Connectez-vous ici pour créer vos tests de personnalité gratuits, créer vos faux tests et vous inscrire à la newsletter ! On parle souvent de confiance en soi, d'estime de soi. On lit ici et là des astuces et techniques pour avoir confiance en soi, reprendre confiance en soi, etc.Mais avez-vous confiance en vous partout et toujours ? En principe, non : je ne connais personne qui croie continuellement en lui-même dans tous les domaines. L'important, c'est d'identifier les domaines-clés, ceux qui importent pour vous, de vérifier si vous avez confiance en vous-même dans ces domaines, et de travailler là-dessus si ce n'est pas la cas.Ce grand test de la confiance en soi vous guidera :Pour ce test de foi en vous-même, vous aurez à répondre à 2 types de questions.Ces questions exigent une totale franchise de votre part envers vous-même. Vous pouvez vous le permettre, personne n'est là pour lire vos réponses avec vous Pour réaliser facilement ce test, imprimez cet article, ou copiez-collez le dans votre éditeur de textes (de type word, Libre office, …)Puis, devant chaque question, écrivez votre réponse. Autre chose : veillez à ne pas vous laisser influencer par les résultats expliqués ci-dessous. La clé pour y parvenir, c'est d'être – encore une nouvelle fois- honnête avec vous-même.Voici les 2 types de questions :Premier type de questions pour savoir à quel point vous avez confiance en vous : > Pouvez-vous aborder un(e) parfait(e) inconnu(e) dans la rue ? > Vous sentez-vous à l'aise à l'idée d'aller parler à une femme qui vous plaît ? > Vous sentez-vous à l'aise à l'idée d'aller parler à un homme qui vous plaît ? > En public, parvenez-vous à exprimer vos opinions si elles sont différentes de celles des autres ? > Pouvez-vous parler en présence d'un grand nombre de personnes ? > Pouvez-vous prendre la parole à la télévision ? > Pouvez-vous prendre la parole à la radio ? > Pouvez-vous défendre votre idée devant un public de décideurs ? > Pouvez-vous, en public, prendre la parole de manière improvisée sans que votre cœur batte la chamade ? > Vous sentirez-vous calme et détendu si vous vous trouviez en présence du président d'un pays ? > Vous sentirez-vous calme et détendu(e) si vous vous trouviez en présence d'un puissant homme d'affaires ? > Vous sentirez-vous calme et détendu(e) si vous vous trouviez en présence de n'importe quelle autre personne que vous percevez comme une autorité ? > Parvenez-vous à soutenir le regard des autres lorsqu'ils vous regardent droit dans les yeux ? > Regardez-vous quelqu'un dans les yeux lorsque vous le saluez ? > Quand vous saluez quelqu'un, votre poigne est-elle ferme ?2ème type de questions du test de la confiance en soi : > Votre taille vous complexe-t-elle ? > Votre poids vous complexe-t-il ? Avez-vous honte à l'idée de vous dévêtir devant les autres, par exemple d'aller à la piscine ? > Votre nez vous complexe–il ? > Vos taches de rousseur vous complexent-elles ? > Vos jambes vous complexent-elles ? > Vos fesses vous complexent-elles ? > Y a-t-il un autre défaut physique qui vous complexe ? > Avez-vous besoin de l'avis des autres pour réaliser ce qui vous tient à cœur ? > Même si vous vous êtes correctement préparé(e) pour un examen, craignez-vous d'échouer ? > Si vous avez un projet qui vous tient à cœur, mais que vous vous retrouvez confronté à un obstacle auquel vous ne trouvez pas tout de suite une solution, abandonnez-vous votre projet en vous disant que vous y reviendrez plus tard ? > Pensez-vous que vous avez des rêves impossibles à réaliser ? Exemple : vous rêvez d'une fortune de 10 milliards d'euros. Mais vous vous dites qu'il vous est impossible de l'avoir ? > Fuyez-vous les problèmes ? Préférez-vous les éviter ? > Quand vous avez un problème préoccupant, faites-vous semblant de ne pas le voir ? > Quand vous faites une erreur, vous jetez-vous la pierre ? > Quand vous faites une erreur, pensez-vous que c'en est fini de vous ? > Quand vous échouez, vous sentez-vous mal ? > Quand vous échouez, êtes-vous en colère ? > Quand vous échouez, éprouvez-vous de la tristesse ? > Quand vous échouez, pleurez-vous ? > Quand vous échouez, vous laissez-vous aller au découragement ? > Quand vous échouez, pensez-vous que votre monde s'est écroulé ? > Quand vous échouez, avez-vous honte de le reconnaître et d'en parler ? > Pensez-vous que vous ne valez plus rien parce que vous avez échoué ? > Avez-vous peur de l'avenir ? > Vous levez-vous chaque jour avec la crainte de perdre tout ce que vous avez : votre statut social actuel, votre fortune, etc ? > Pensez-vous tout le temps à l'infidélité peu probable de votre conjoint ? > Vous réveillez-vous chaque jour en ayant peur de perdre votre conjoint ? > Vous sentez-vous inférieur à quelqu'un qui a réussi à faire quelque chose que vous avez échoué à faire ? > Vous sentez-vous supérieur à quelqu'un qui n'a pas réussi à faire quelque chose que vous, vous avez réussi à accomplir ? > Vous sentez-vous inférieur à quelqu'un dont l'épouse est plus belle que la vôtre ? > Vous sentez-vous supérieur à quelqu'un dont l'épouse est moins belle que la vôtre? > Vous sentez-vous inférieure à une femme dont l'époux est plus riche ? > Vous sentez-vous supérieure à une femme dont l'époux est moins riche ? > Lors d'un évènement (soirées, mariages, fêtes d'anniversaire, etc), vous sentez-vous inférieur à quelqu'un qui s'est habillé plus richement (ou mieux) que vous ? > Lors d'un évènement (soirées, mariages, fêtes d'anniversaire, etc), vous sentez-vous supérieur à quelqu'un qui s'est habillé moins richement (ou moins) que vous ? > Vous sentez-vous inférieur à quelqu'un qui a une voiture plus grosse ou visiblement plus chère que la vôtre ? > Vous sentez-vous supérieur à quelqu'un qui a une voiture plus petite ou visiblement moins chère que la vôtre ? > De manière générale, vous sentez-vous inférieur à quelqu'un qui a plus de biens matériels que vous ? > De manière générale, vous sentez-vous supérieur à quelqu'un qui a moins de biens matériels que vous ? > Ressentez-vous le besoin de porter des vêtements adaptés à une situation avant de vous sentir en confiance ? Exemple : il vous faut forcément votre costume de commercial avant d'aller à la rencontre d'un nouveau client ? > Vous laissez-vous influencer par le physique des autres : leur taille, la grosseur de leurs muscles, leur force physique, etc ? > Vous laissez-vous influencer par ce que le visage des autres exprime : colère, mépris, désir de domination, etc ? > Femme, si vous étiez célibataire et faisiez une nouvelle rencontre amoureuse, auriez-vous peur qu'elle trouve vos seins trop petits, trop gros, pas beaux, etc ? > Homme, si vous étiez célibataire et faisiez une nouvelle rencontre amoureuse, auriez-vous peur qu'elle trouve votre pénis trop petit ?Les réponses se trouvent après l'image, donc attendez d'avoir bien répondu aux questions avant de continuer à descendre Pour pouvoir réaliser le test de la confiance en soi, il faut que vous soyez honnête envers vous mêmeRésultats du test de confiance en soiÀ chaque fois que vous répondrez « Non » au premier type de questions, vous aurez identifié un point sur lequel vous avez besoin de travailler la confiance en soi. À chaque fois que vous répondrez « Oui », c'est que tout va bien à ce niveau-là.Quant au deuxième type de questions, c'est tout à fait le contraire : à chaque fois que votre réponse sera « Oui », cela voudra dire que vous manquez de confiance en vous-même sur ce point. À chaque fois que ce sera « Non », cela signifiera que vous n'avez pas besoin de vous concentrer là-dessus.Voilà, si vous manquez de confiance en vous-même sur un point donné, découvrez quelques articles qui vous apporteront des pistes de solutions :1) L'amour de soi, un excellent remède au manque de confiance en soi2) Confiance en soi : vos pensées négatives vous limitent ? Voici comment vous en débarrasser et aller de l'avant3) 23 affirmations qui boostent la confiance en soi et l'estime de soi4) Avoir confiance en soi : le guide gratuit5) Ne plus avoir peur de prendre la parole en public : ce qu'on ne vous a jamais dit6) Comment avoir confiance en soi7) Avez-vous l'impression de faire des efforts qui ne payent pas ?Et si vous avez des questions ou des apports à apporter à cet article, vous êtes tout à fait libre d'utiliser la zone réservée ci-dessous aux commentaires Bienvenue à nouveau sur Mon Coach De Carrière ! Comme ce n'est pas la 1ère fois que vous venez ici, vous voudrez sans doute recevoir ma formation vidéo offerte "4 étapes pour obtenir l'emploi de tes rêves". Cliquez ici pour accéder à ma formation offerteFaites le test de confiance en soi pour mesurer votre niveau de confiance et découvrez des clés pour commencer à l'améliorer dès maintenant.La confiance en soi est la clé de la réussite. Mais pas seulement. Elle permet de vivre une vie épanouie à tous les niveaux.Avant de faire le test de confiance en soiLe manque de confiance en soi peut affecter gravement une vie.En fait, la confiance en soi n'est pas noire ou blanche. On peut souffrir d'un excès de confiance en soi ou d'un manque de confiance en soi. C'est pourquoi il est important de la mesurer et de connaître ses zones à améliorer, pour ensuite travailler à les améliorer.Vous pouvez avec des problèmes au niveau de votre estime de vous, de votre confiance en vos capacités et/ou avoir des problèmes au moment de vous affirmer avec les autres.Ce sont les trois domaines de la confiance en soi que je vous propose de travailler dans mon article dans lequel je vous donne les trois clés pour améliorer votre confiance en vous.Le test de confiance en soiJ'ai préparé ce test de confiance en soi pour vous donner un aperçu de votre niveau de confiance et pour vous donner vous donner les clés pour commencer à l'améliorer dès maintenant.C'est un test utilisé par les psychologues dans leurs travaux sur la confiance en soi. Il est donc fiable !Consignes pour réaliser le test de confiance en soi :C'est un test rapide qui ne devrait pas vous prendre plus de 5 minutes.Vous devrez choisir entre 4 réponses qui vont de "tout à fait vrai" à "tout à fait faux". Répondez honnêtement aux questions. Si vous ne savez pas trop quoi répondre, sélectionnez la réponse qui se rapproche le plus de la réalité, ou celle qui est la moins fausse.Quand vous répondrez aux questions, imaginez comment le vous-même d'aujourd'hui réagirait aux situations qui vous sont présentées, et non le vous-même du passé.Maintenant que vous connaissez votre niveau de confiance en vous, lisez mon article complet sur le sujet de la confiance en soi dans lequel vous découvrirez les clés pour la développer au quotidien.J'espère que ce test vous donnera envie de développer votre confiance en vous, laissez-moi vos résultats dans les commentaires ☺ Avoir une bonne estime de soi est indispensable pour se sentir bien dans sa peau et avoir une vie épanouissante, tandis qu'une estime de soi trop faible peut générer des troubles (anxiété, dépendance affective, dépression) qui empêchent de mener une vie agréable et sécurisante. signes qu'on a une bonne estime de soi L'estime de soi évolue tout au long de la vie et des évènements, heureux ou tristes, que nous traversons. Avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être égocentrique et ne penser qu'à soi. Cela veut simplement dire qu'on se considère comme une personne qui a de la valeur et qui mérite à la fois de prendre sa place et d'être heureuse. comment savoir si on a une bonne estime de soi ? Pour savoir si on a une bonne estime de soi, on peut se baser sur l'échelle de Rosenberg. Cet outil psychologique a été développé par Morris Rosenberg, un professeur et docteur en sociologie, et repose sur dix affirmations permettant de mieux comprendre comment une personne se valorise ainsi que la satisfaction qu'elle ressent vis-à-vis d'elle-même. Le test de confiance en soi Voici les 10 questions à vous poser pour évaluer l'estime que vous avez de vous-même : 1. Je sens que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités3. En général, j'ai tendance à penser que je suis un raté4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens5. Je trouve peu de raisons d'être fier de moi 6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même9. Parfois, je me sens vraiment inutile10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien En face de chaque question, notez le nombre de points correspondant à votre réponse, en attribuant aux questions positives, c'est-à-dire aux questions 1, 2, 4, 6 et 7 : 1 point si vous n'êtes pas du tout d'accord2 points si vous êtes plutôt pas d'accord3 points si vous êtes plutôt d'accord4 points si vous êtes tout à fait d'accord Attribuez aux questions négatives, c'est-à-dire aux questions 3, 5, 8, 9 et 10 : 4 points si vous n'êtes pas du tout d'accord3 points si vous êtes plutôt pas d'accord2 points si vous êtes plutôt d'accord1 point si vous êtes tout à fait d'accord Les résultats du test Vous obtiendrez un score compris entre 10 et 40. Votre score vous permettra de déterminer votre niveau d'estime de soi : Si le score que vous avez obtenu est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible et vous gagneriez à vous répéter tous les jours ces 6 choses à se dire tous les jours pour nourrir sa confiance en soi. Si le score que vous avez obtenu est compris entre 25 et 30, l'estime de soi est faible, et vous vous retrouverez sûrement dans ces 8 signes que vous n'avez pas confiance en vous. Dans ce cas, lisez ces 7 choses que vous devez arrêter de faire pour ne plus vous maltraiter. Si le score que vous avez obtenu est compris entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne. Si le score que vous avez obtenu est compris entre 35 et 39, l'estime de soi est forte. Si le score que vous avez obtenu est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte, la personne est très affirmée et a tendance à être particulièrement indulgente avec elle-même. Quel que soit votre score, si vous souhaitez renforcer votre confiance en vous, lisez vite ces 5 conseils efficaces pour booster son estime de soi. Découvrez maintenant l'âge auquel vous serez le plus heureux et le plus épanoui dans votre vie et LA chose à comprendre pour avoir vraiment confiance en soi. Lire aussi :♥ 20 choses à faire pour apprendre à s'aimer soi-même♥ 12 questions qui vous aideront à trouver le bonheur♥ 10 choses que vous devez accepter si vous voulez être vraiment heureux

free diy portable shooting bench plans
1607c9edfdecfe---53713626409.pdf
73394253177.pdf
77216409914.pdf
91108763076.pdf
bitcoin trading strategies pdf
1606d99cfbd311---baberiwux.pdf
sigovapirezudi.pdf
80358135928.pdf
what is the process of effluent treatment plant
the city and the city china mieville analysis
how to fix macbook air charger
sonodawokudasikaf.pdf
isuzu 4hk1 engine repair manual pdf
77921544986.pdf