

## CHECKLIST DA AUTOESTIMA

*Instruções:* Classifique de 0 a 10 o quanto você acredita em cada afirmação abaixo. 0 significa que você não acredita nisso, 10 significa que você acredita completamente.

Afirmação	Classificação
Eu acredito em mim	_____
Eu sou tão valioso quanto outras pessoas	_____
Prefiro ser eu do que outra pessoa	_____
Tenho orgulho das minhas conquistas	_____
Sinto-me bem quando recebo elogios	_____
Eu posso lidar com as críticas	_____
Sou bom em resolver problemas	_____
Adoro experimentar coisas novas	_____
Eu me respeito	_____
Eu gosto da minha aparência	_____
Eu me amo mesmo quando os outros me rejeitam	_____
Sei das minhas qualidades positivas	_____
Me concentro nos meus sucessos e não nos meus fracassos	_____
Não tenho medo de errar	_____
Estou feliz por ser eu	_____

No geral, como você classificaria sua autoestima na seguinte escala:

0 \_\_\_\_\_ 10  
Não gosto nem um pouco de mim Eu gosto totalmente de quem sou

O que precisaria mudar para que você subisse na escala de classificação?

---

---