

WORKSHOP

AUTOESTIMA & RELACIONAMENTO

Pensando nos seus comportamentos, sentimentos e pensamentos, assinale as alternativas com as quais você identifica que você tem no seu dia a dia.

Imprima esta folha, marque suas respostas e conte quantas você assinalou. Cada alternativa assinalada vale 2 pontos. Na aula 2 te explicarei sobre os resultados!

- () Fico me comparando aos outros.
- () Fico esperando a aprovação das outras pessoas.
- () Fico esperando o elogio e reconhecimento das pessoas.
- () Espero que os outros façam por mim o que eu faço por eles.
- () Tenho dificuldade em me colocar em primeiro lugar.
- () Coloco as necessidades das outras pessoas sempre antes das minhas.
- () Muitas vezes penso que não sou capaz.
- () Guardo mágoas.
- () Tenho dificuldade de perdoar.
- () Foco muito nas coisas do passado.
- () Fico muito preocupada com as coisas que estão por vir.
- () Sofro por antecipação.
- () Convivo com pessoas que me puxam pra baixo.
- () Sou muito crítica comigo mesma.
- () Sou muito passiva na minha comunicação, engulo sapos e tenho dificuldade de me expressar.
- () Sou muito sincera e direta na minha comunicação, quando vi... já falei.
- () Me menosprezo com frequência.

- () Raramente ou nunca me elogio.
- () Penso que não sou uma pessoa adequada.
- () Não acredito em mim mesma.
- () Tenho dificuldade de enxergar minhas qualidades.
- () Me sinto inferior às outras pessoas.
- () Não acredito que eu seja merecedora de ser feliz.
- () Ser feliz é muito difícil.
- () Já sofri ou sofro violência física ou abuso sexual.
- () Já sofri ou sofro violência verbal. Exemplos: "Você é uma idiota mesmo, você nunca presta atenção... você faz tudo errado..."
- () Me sinto abandonada.
- () É muito difícil as pessoas gostarem de mim de verdade.
- () Tenho medo de ser criticada.
- () Tenho medo de ser rejeitada.
- () Me preocupo muito com o que as pessoas pensam de mim.
- () Estou sempre tentando agradar as pessoas ao meu redor.
- () Tenho dificuldade em dizer não.
- () Tenho dificuldade em colocar limites e ser firme.
- () Duvido de mim mesma e da minha própria capacidade.
- () Tenho dificuldade de fazer as coisas que gosto por mim mesma.
- () Mantenho um relacionamento que não me faz bem (amizade, amoroso, familiar...)
- () Tenho dificuldade de receber elogios e ou presentes.
- () Me sinto insegura só de pensar na possibilidade de ficar sozinha.
- () Eu provavelmente não serei uma pessoa de sucesso.

- () Eu não sou tão bom quanto as outras pessoas.
- () Me sinto frequentemente culpada por ter feito ou não ter feito algo.
- () Me sinto emocionalmente dependente de outra pessoa.
- () A opinião do outro é mais importante que a minha.
- () Fico comparando as pessoas com as quais eu convivo.
- () Sou crítica com as pessoas que convivo.
- () Digo na lata o que penso dos outros (pensamentos negativos: exemplo: você é um problema, você é lerdo, você não consegue, você não é bom o suficiente).
- () Tenho dificuldade em elogiar as pessoas
- () Vejo com facilidade o lado negativo das coisas.
- () Critico as pessoas com facilidade.



Curta minha **Fanpage**: www.facebook.com/gisleneisquierdo



E me siga no **Instagram**: www.instagram.com/gisleneisquierdo/



Meu canal no **Youtube**: www.youtube.com/gisleneisquierdooficial