

Scurt indice de auto-actualizare

Vă rugăm să răspundeți la fiecare element de mai jos folosind următoarea scară de evaluare:

- 1 = sunt de acord
- 2 = oarecum de acord
- 3 = oarecum în dezacord
- 4 = nu sunt de acord

1. (P) Nu îmi este rușine de niciuna dintre emoțiile mele.
2. (P) Simt că trebuie să fac ceea ce alții se așteaptă să fac.
3. (P) Cred că oamenii sunt în esență buni și pot fi de încredere.
4. (P) Este întotdeauna necesar ca alții să aprobe ceea ce fac.
5. (N) Mă simt liber să fiu supărat pe cei pe care îi iubesc.
6. (P) Nu-mi accept propriile slăbiciuni.
7. (P) Pot să-mi placă oamenii fără a fi nevoie să-i aprob.
8. (N) Evit încercările de a analiza și simplifica domeniile complexe.
9. (P) Este mai bine să fii tu însuși decât să fii popular.
10. (P) Nu am nicio misiune în viață căreia să mă simt deosebit de dedicat.
11. (P) Îmi pot exprima sentimentele chiar și atunci când acestea pot avea consecințe nedorite.
12. (P) Nu mă simt responsabil să ajut pe nimeni.
13. (P) Sunt iubit pentru că pot da iubire.
14. (P) Mă deranjează teama de a fi inadecvat.
15. Mă tem de eșec.

Care din următoarele trăsături caracterizează pe cei care se auto-actualizează

1. îi acceptă pe ceilalți, precum și propriile defecte, adesea cu umor și toleranță. Nu numai că oamenii auto-actualizați îi acceptă pe deplin pe ceilalți, dar sunt și sinceri cu ei înșiși, mai degrabă decât să pretindă pentru a-i impresiona pe ceilalți
2. tind să fie independenți și plini de resurse: sunt mai puțin susceptibili să se bazeze pe autorități externe pentru a-și direcționa viața
3. Poate cultiva relații profunde și iubitoare cu ceilalți.

4. Tendința de a emana recunoștință și de a menține o apreciere profundă chiar și pentru binecuvântările obișnuite din viață.
5. Poate discerne adesea între superficial și real atunci când judecă situațiile.
6. Rareori depind de mediul sau cultura lor pentru a-și forma opiniile.
7. Tendința de a vedea viața ca pe o misiune care îi cheamă la un scop dincolo de ei înșiși.
8. Împărtășesc trăsături comune, dar rămân indivizi cu totul unici.
9. Percepțiile lor despre ei înșiși, despre ceilalți și despre lume sunt simultan pozitive și negative. Au o viziune exactă asupra realității ca fiind mai degrabă dezordonată decât alb-negru.
10. Ei pot accepta ceea ce nu se poate schimba, dar au curajul de a schimba ceea ce pot, dând dovadă de înțelepciune în discernerea diferenței