

Zelfvertrouwentest

1. Is je zelfvertrouwen afhankelijk van wat anderen van je vinden?
2. Doe je dingen die anderen gelukkig maken, ook al word je er zelf ongelukkig van?
3. Heb je er moeite mee blij te zijn wanneer anderen ergens in slagen?
4. Scheld je jezelf uit voor “domkop” of “sufferd” als je iets fout doet- of soms zelfs wanneer je niets fout doet?
5. Heb je er soms moeite mee om risico's te nemen?

Als je 1 van deze vragen met “ja” beantwoordt is er een kleine storing in je zelfvertrouwen.

Als je 3 of meer vragen met “ja” beantwoordt is je zelfvertrouwen niet in orde en daar heb je last van.