

Upoznajmo i izgrađujemo svoj život



1. Koliko sam zadovoljna/zadovoljan sobom danas?

(Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora)

- a) Među vršnjacima se ne osjećam poštovano DA NE
b) Nisam sigurna da je preda mnom dobra budućnost DA NE
c) Osjećam se sramežljivo i nesigurno DA NE
d) U sukobima obično izvučem deblji kraj DA NE
e) Važnije mi je što drugi misle o meni nego što ja mislim o sebi DA NE
f) Ovisan/sna sam o drugima i to mi smeta DA NE
g) Dosta je situacija u mom životu koje su mi zamršene i nerješive DA NE
h) Ja sigurno nisam zadovoljan/na sobom DA NE

Ako je tvoj najčešći odgovor NE možeš biti zadovoljan/zadovoljna sobom.

Ako prevladava odgovor DA očito je da bi bilo potrebno nešto mijenjati.

2. Popuni rečenice nekom od slijedećih riječi: UVIJEK ČESTO POVREMENO RIJETKO NIKADA

- osjećam da kontroliram većinu važnih područja svog života.
- Ja sam "pozitivna osoba"
- Ja sam depresivan.
- osjećam da je većina ovog što mi se događa rezultat slučaja.
- sam svjestan svog vlastitog ja.
- Ja imam jako izraženu osobnost.
- se budim u dobru raspoloženju i sa željom da sudjelujem u danu koji je preda mnom.
- Drugi bi me ljudi opisali kao uspješnog.
- Ja postavljam sebi ciljeve i idem prema njima.
- Ja imam osjećaj tko sam i kuda u životu idem.
- Smatram da dobro upravljam sobom.

2. Zaokruži broj. Jedan označava najmanje a deset najviše.

a) Ja samog / samu sebe poznajem: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) drugi me poznaju: roditelji 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vršnjaci 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

prijatelj/prijateljica 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

razrednik/razrednica 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vjeroučitelj/vjeroučiteljica 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

župnik 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

najbliži susjed/susjeda 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

krsni kum/kuma 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





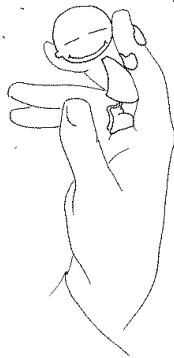
4. Koje su slijedeće osobine dio tvoje osobnosti?

(Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora)

- Odlučnost*..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Strpljivost..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Samopoštovanje..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Prihvatanje sebe.....nimalo malo osrednje značajno potpuno
Volja za uspjehom nimalo malo osrednje značajno potpuno
Dobrota.....nimalo malo osrednje značajno potpuno
Prijateljska potpora..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Ogovaranje..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Dobro planiranje..... nimalo malo osrednje značajno potpuno
Smisao za humor nimalo malo osrednje značajno potpuno
Iskrenost.....nimalo malo osrednje značajno potpuno
Preuzimanje odgovornosti..... nimalo malo osrednje značajno potpuno

5. U zagradama pored svake vrijednosti označi njezinu važnost u tvom životu počevši od broja 10. Broj 10 označava ono što ti je najvažnije, 9 ono što ti je malo manje važno...broj 1 ono što ti je posve nevažno.

- () ljubav
- () poštovanje
- () zabava
- () učenje
- () prijatelji
- () sloboda
- () ljepota
- () uspjeh
- () učitelji
- () obitelj



- () igra
- () ocjene
- () vjera
- () zdravlje
- () zalaganje
- () pravednost
- () sigurnost
- () dobrota
- () molitva
- () izgled



- () odgovornost
- () bogatstvo
- () marka odjeće
- () istina
- () samopoštovanje
- () kulturno ophođenje
- () plemenitost
- ()
- ()
- ()

2. Nadopuni rečenice:



Sloboda je _____

Htio bih biti potpuno slobodan/dna ali _____

Odrastanje je ponekad mukotrpno jer _____

Uskladiti razum s osjećajima znači _____

Isuse otvorio/la bih ti sva svoja vrata ali _____

Ime _____ prezime _____ 8. _____