



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

AP6 – Educație și competențe OT 10: Efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții / OS 6.7/6.9/6.10

Beneficiar: Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară Cluj-Napoca

Educație și formare competitivă pe piața muncii – EduForm – cod MySmis 121643 / Contract de finanțare POCU/320/6/21-121643

ÎNCREDEREA ÎN SINE

Auzim tot mai des discutându-se în toate mediile, academic, media TV, online, presa scrisă, discuții la nivel informal între prieteni, în familie etc, despre noțiunea de *încredere în sine*.

Dar ce este, de fapt, încrederea în sine? Definițiile sunt multe și destul de sofisticate, însă putem cădea de comun acord asupra a cel puțin uneia dintre ele: *încrederea de sine* înseamnă aprecierea și valorizarea propriei persoane. Mai exact: a avea o atitudine pozitivă, a ne aprecia în tot ceea ce facem bun; devenim siguri de calitățile noastre, ne controlăm viața și suntem în stare să facem aproape tot ceea ce dorim. Încrederea în sine este un important deschizător de drumuri. Ea îți permite să faci lucruri pe care altfel ți-ar veni greu să le faci, îți oferă mai multe opțiuni de a te purta într-o situație. Persoanele cu o doză solidă de încredere în sine, reușesc să realizeze considerabil mai multe decât majoritatea oamenilor. Încrederea le permite să construiască relații de calitate, să influențeze lucrurile și să își satisfacă propriile nevoi.

Încrederea în sine este o atitudine în care persoanele au păreri optimiste, dar în același timp realiste despre ei înșiși și despre situația lor. O asemenea atitudine înseamnă că persoanele încrezătoare în sine sunt capabile să se bazeze pe propriile lor abilități și decizii. De asemenea, înseamnă că sunt capabile, în mare măsură și în limite raționale, să preia controlul propriei vieți și să își apere drepturile și aspirațiile în viața cotidiană. În același timp, persoanele care se încred în sine au aspirații realiste.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Prin urmare, chiar dacă ai încredere în sine, nu înseamnă că sunt capabile să facă orice, iar atunci când aspirațiile nu le sunt îndeplinite, ele continuă să adopte o atitudine optimistă și să obțină tot ce se poate din situația respectivă.

Deoarece nu simt nevoia de a se conforma unor cerințe pentru a fi acceptați, oamenii încrezători în sine nu sunt excesiv de dependenți de alții pentru a se simți bine și rareori sunt autocritici. Dimpotrivă, sunt dispuși să riște să fie dezaprobați, fiindcă au multă încredere în sine, cred în propriile lor abilități și sunt capabili să se accepte așa cum sunt.

Când ai încredere în tine poți să:

- Îți exprimi ideile și să te faci auzit;
- Îți exprimi nevoile, dorințele și te ocupi de ele;
- Îți asumi responsabilități mari și riscurile asociate cu ele;
- Te comporti în moduri care pot deranja, dar care per total sunt eficiente;
- Nu tolerezi comportamente negative față de tine și iei măsuri;
- Lucrezi eficient cu persoane dificile și poți să rezolvi eficient conflictele.

Mulți oameni, atunci când nu reușesc să aibă o viață profesională așa cum vor, percep mai mult sau mai puțin intuitiv că greșesc undeva și că lipsa încrederii în sine este unul din motive. Totuși, încrederea în sine nu este înnăscută și nu depinde doar de educația pe care am primit-o în copilărie când părinții noștri ne-au învățat diverse lucruri pe care să le facem împreună cu ei și ne-au stimulat să ne asumăm responsabilități pentru a deveni autonomi în viață. Încrederea în sine este realistă și predictibilă, deoarece se sprijină pe rezultate concrete obținute în trecut, pe experiențele reale pe care o persoană le-a trăit și care-i permit să prezică rezultatele la care se așteaptă în viitor. Deci încrederea în sine nu este oarbă, dar prezintă o anumită doză de incertitudine. Ea se bazează pe conștientizarea propriilor cunoștințe și competențe într-un anumit domeniu, pe rezultatele pozitive obținute anterior și este



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

întreținută prin abordarea treptată a altor experiențe în scopul de a fixa și transfera competențele, precum și pentru a descoperi alte competențe de care nu eram conștienți.

Este important ca experiențele noi să fie abordate treptat, deoarece eșecurile repetate la experiențe noi pentru care nu reușim să găsim o explicație pot avea efecte negative asupra încrederii în sine și a stimei de sine. Dacă suntem flexibili și putem recadra acțiunile și experiențele noastre astfel încât să vedem partea bună, pozitivă a lucrurilor și să învățăm ceva din ceea ce ni se întâmplă, reușim să ne construim încrederea în sine și să ne întărim stima de sine. Convingerile noastre ne dirijează comportamentele, de aceea este important să păstrăm acele convingeri care sunt bune pentru noi și ne ajută să ne schimbăm cadrele de referință. Multe din riscurile pe care le percepem însă sunt mult amplificate și distorsionate de convingerile noastre false, care ni s-au dezvoltat în timp. A refuza pe cineva este rareori cu adevărat grav, dar multora dintre noi mintea ne spune asta și atunci acest comportament devine o reală provocare.

Atunci când interacționează cu alte persoane atât din cercul familial și personal, dar și profesional, unei persoane cu o încredere de sine scăzută îi va fi teamă de eșecul pe care l-ar putea avea. Teama vine din interiorul nostru, din neîncrederea în abilitățile noastre, dintr-un mod deficitar de autoevaluare. Ne referim în primul rând la „teama (anxietatea) de evaluare, teama de a fi judecați de ceilalți, de exemplu atunci când îți cere șeful opinia asupra unei proceduri de lucru ori când copiii îți pun o întrebare al cărei răspuns nu îl știi; însă de multe ori avem de-a face cu teama (anxietatea) de performanță care se referă la teama că ceea ce trebuie să facem nu va fi perceput foarte bine (la un standard înalt) de cei apropiați nouă, indiferent dacă e vorba de a vorbi în public sau de a găti un fel de mancare.” (Cum să spui Nu, acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi – Marie Haddou, Editura Trei, București 2011).



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Procesul de creștere a încrederii în sine constă în a identifica convingerile tale limitative și a le elimina din stilul tău de gândire, în a-ți asuma conștient un nou mod, mai realist de a vedea lucrurile și de a răspunde la diverse situații. Este un proces care necesită o investiție consistentă de timp și energie, dar rezultatele sunt pe măsură.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

METODE DE CREȘTERE A STIMEI DE SINE

O stimă de sine scăzută cu siguranță nu este benefică. Dar când încercăm diferite strategii pentru a ne echilibra, trebuie să fim atenți să nu se întoarcă împotriva noastră.

1. Respectă-ți promisiunile pe care ți le faci ție însuți/însăți!

Faptul că nu respecti ceea ce ți-ai promis că vrei să faci este o dovadă a faptului că alte lucruri sunt mai importante decât propria ta persoană, decât visurile tale, drept urmare tu nu însemni mare lucru în viața ta și te pui undeva pe locul doi.

Cum crezi că va fi respectul tău față de tine? Ridicat sau scăzut?

Vrei să știi cum să faci să-ți respecti promisiunile?

Scrie pe o foaie de hârtie ceea ce vrei să realizezi, primele cinci priorități pe care le ai pentru următoarele șase luni și lipește foaia undeva să o vezi bine.

Scrie în ordinea priorităților, începând cu primul lucru, cel mai URGENT, cel mai important și care se cere a fi îndeplinit.

După ce ai făcut lista, începe. Gândește-te și caută cele mai bune soluții pentru a îndeplini acel obiectiv. Întreabă, documentează-te, fă-ți programul în funcție de ceea ce dorești să obții și nu lăsa pe nimeni și nimic să te distragă de la acel obiectiv. Străduiește-te cu toate forțele tale să duci la capăt acel plan. Și fii sigur/sigură că vei și reuși, de vreme ce te străduiești.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Stima ta de sine va crește și te vei simți minunat știind că te pui pe primul loc, că îți dorești să crești și să evoluezi, să îți îndeplinești obiectivele. Dorindu-ți aceste lucruri pentru tine, îți demonstrezi că te respecti.

"De fiecare dată când îți încalci o promisiune, îți pierzi stima de sine, respectul de sine, încrederea în sine și pierzi și încrederea altora în tine. De fiecare dată când îți păstrezi o promisiune, îți crești aceste bunuri valoroase" - Robert White

Respectă-ți promisiunile și stima și respectul tău față de propria persoană vor avea de câștigat! Și nu uita să faci exercițiul cu prioritățile!

2. Ai grijă de aspectul tău fizic!

Ești conștient/-ă de faptul că silueta ta, corpul tău, aspectul fizic și felul în care te prezinți oamenilor te definește și spune foarte multe lucruri despre tine?!

Ești conștient/-ă de faptul că e important să ai grijă de tine, pentru că asta înseamnă respect de sine înainte de toate?! Când ești neglijent/-ă cu tine, nu te vei simți bine în pielea ta și, automat, nu vei avea o stimă de sine ridicată! Când spun aspect fizic, mă refer la a arăta cât poți tu de bine și la a avea o ținută îngrijită! Unghiile îngrijite, păr curat, piele îngrijită (chiar dacă porți jeanși și tricouri)... Îngrijește-ți și respectă-ți trupul așa cum se cuvine, începând de la ceea ce mănânci și până la aspectul exterior (haine, păr, piele, unghii).

Poți face asta și singur/-ă, nu trebuie să cheltui o avere la saloane! Nu ai nicio scuză să nu te prezinți impecabil, astfel încât să te simți bine cu tine!

3. Acceptă cine ești, în clipa de față!

Dacă e ceva ce te va ajuta cu adevărat să îți crești stima de sine, atunci acel lucru este să accepți cine ești în clipa de față! Să te accepți așa cum ești și să ai curajul să te privești în oglindă fără să îți dorești să fii altceva/altcineva.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Când îți dai seama că ești un om cu bune și rele, calități și defecte, încetezi să te mai critici și să te mai judeci! Acceptând cine ești, reușești să-ți dai seama de nivelul tău și, cu pași mici, dar siguri, începi încet-încet să descoperi ce te ajută să crești și să evoluezi. Faci primii pași pentru a reuși să mergi pe calea ta, pe calea împlinirii și evoluției!

Renunță să te mai vezi altfel decât ești, nu faci decât să te minți! Străduiește-te să ai o percepție realistă asupra ta și apoi vei vedea mai clar ce mai ai de îmbunătățit!

Oamenii se schimbă, evoluează, sunt într-o permanentă transformare de sine, învață din experiențele pe care le au, nu rămân pe loc! Bineînțeles, este important să faci tot ce îți stă în putință să devii astăzi o variantă mai bună decât cea de ieri! Dar e important să accepți cine ești acum, ca să te poți bucura de ceea ce poți deveni! Te-ai născut că să fii cine ești și este o mare greșală să îți dorești să devii altcineva.

Osho spunea:

„ Nimeni nu este mulțumit cu el însuși. Oricine ar fi, el va vrea o versiune îmbunătățită a lui. Aceasta este ambiția. Dacă gândești în felul acesta despre tine, te condamni singur la o nefericire perpetuă, pentru că n-ai să poți niciodată să fii altcineva. Nu poți să fii decât tu însuși, iar strădaniile tale de a te transforma în modelul visat vor fi zadarnice, chinuitoare și periculoase. Îți risipești pur și simplu viața. Oricine ai fi, așa ești tu. Acceptă-te! Nu-ți dori să fii altfel.”

Dacă este ceva cu adevărat important să înțelegi ceva, atunci acel lucru este să nu îți mai dorești să fii altcineva decât ceea ce ești! Nici măcar nu ai cum să fii altcineva, și asta fiindcă ești o ființă unică și irepetabilă!

Cum ar fi dacă te-ai privi cu iubire și compasiune?

Cum ar fi dacă te-ai aprecia așa cum apreciezi alte persoane?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Cum ar fi dacă ai lăsa critica deoparte ca să te dedici ție însuși/ însăși și să-ți asculți inima?

Ți-ai face un bine infinit! Pentru că doar cu timp, răbdare și energie investite în tine poți să descoperi ființa minunată care ești!

4) Caută să ai tot timpul o viață proprie, obiective clare, în care să fii bine ancorat/-ă!

O stimă de sine scăzută vine și din faptul că nu ești bine ancorat/-ă în propria viață!

Nu ai obiective, nu îți respecti principiile, nu știi încotro te îndrepti. Cu alte cuvinte, simți că nu ai niciun sens. Și această atitudine te face să ai o stimă de sine foarte scăzută. Fiindcă simți că nu știi încotro te îndrepti, simți că nu știi ce să faci, că nu ai niciun rost pe lumea asta. Ei bine, e crucial să îți faci un plan și să-ți trasezi niște obiective importante pentru tine, pe care să le atingi. Este foarte importantă atât viziunea largă, cât și cea pe termen scurt.

Păstrează în minte permanent această viziune! Bineînțeles, lucrurile se pot schimba în funcție de preferințele, dorințele sau chiar conjuncturile din viața ta. Dar e foarte important să îți asumi la nivel de identitate cine ești acum și ceea ce poți deveni!

Ca să rezumăm, stima de sine este foarte strâns legată de viziunea pe care o ai și de lucrurile pe care le faci zi de zi, săptămână de săptămână, pentru a-ți atinge obiectivele!

5) Fii stapân/-ă pe tine și nu aluneca în capcana de a renunța la tine pentru alții!

Atât de ușor cădem în capcana de a-i salva pe ceilalți și nu ne dăm seama că, de fapt, noi suntem cei mai importanți în tot acest joc!



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Te-ai născut pentru tine, ca să-ți respecti ție promisiunile față de misiunea și devenirea ta! Iar misiunea ta pe acest pământ e cea mai importantă, în caz că ai uitat și acest lucru!

Nu renunța la tine pentru nimic în lume, chiar dacă tentația pe moment este să te pui pe locul doi pentru a-i servi pe alții! Nu îți va ridica nimeni statuie pentru că ai renunțat la tine ca să îi faci pe alții fericiți!

Nu îți dai seama pe moment, dar după ceva timp vei vedea cât de rău îți va părea că ți-ai irosit timpul și energia pe lucruri care nici nu au fost cu adevărat importante pentru tine și, de multe ori, nici pentru ceilalți!

Uită de gurile rele care îți spun că ești egoist/-ă dacă te gândești la tine

Însă, nu este decât o iluzie faptul că, dacă nu te pui pe primul loc, vei fi mai apreciat sau mai stimat de alții.

Păstrează-ți verticalitatea interioară și, indiferent cine ce ți-ar spune altcineva, tu acționează conform cu principiile tale, cu ceea ce îți dorești! Nu renunța la tine și nici nu te pune pe locul doi!

6) Evită generalizarea

Numeroase persoane cu o stimă de sine scăzută au o atitudine de genul “totul sau nimic”. O evaluare corectă a calităților personale le-ar oferi altă perspectivă asupra vieții.

Acest lucru presupune activarea conștiinței de sine, dorința de a învăța și aceea de a evolua spre un viitor de bun augur.

Fă o listă cu toate calitățile, abilitățile, resursele tale fizice și sociale și întreabă-i și pe ceilalți ce părere au despre tine. Fă un exercițiu constant din a te concentra asupra aspectelor pozitive și atuurilor pe care le ai. În felul acesta, înveți să înclini balanța în favoarea ta.

7) Depășește nesiguranțele



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Este foarte posibil ca în viața ta să întâmpini dificultăți în ceea ce privește încrederea, capacitatea de a vorbi în public, capacitatea de a atrage un potențial partener sau abilitatea de a-i ține piept unei persoane mai bine pregătite decât tine.

Neîncrederea în forțele proprii nu îți anulează celelalte calități pe care le ai în alte domenii. Cu toții trăim momente de ezitare, dar curajul înseamnă să ne asumăm un posibil eșec, fără a-i permite să ne limiteze acțiunile.

Întreabă-te mereu care este cel mai grav lucru care se poate întâmpla. Încearcă să evaluezi și ce vei face în caz de nereușită. Învață să te concentrezi pe soluție și nu pe problemă.

8) Observă obiectiv tiparul gândurilor negative

Dacă stima de sine ne este condiționată în mod direct pe o perioadă îndelungată de timp, rezultatele nefiindu-ne favorabile, modul nostru de gândire vine automat și inconștient.

Un gest aparent inofensiv, dar pe care îl putem corecta, este momentul în care ne privim în oglindă și suntem nemulțumiți de ceea ce vedem.

Avem atunci tendința, chiar și în glumă, să spunem ceva negativ (fie și doar în mintea noastră) despre propria persoană. Iar aceasta devine o setare mentală.

Învață să te privești într-un mod pozitiv, plin de umor și compasiune. Învață să te placi mereu, chiar și în zilele proaste, în felul acesta te vei îndepărta treptat de gândirea negativă.

9) Răspunsuri asertive ca antidot

Când vei începe să te distanțezi de gândurile negative atunci le vei putea înlocui cu cele pozitive. Ai nevoie doar de repetiție, persistență și determinare.

De exemplu, când un prieten nu îți răspunde la telefon, nu te mai gândi că nu vrea să-ți vorbească, ci la faptul că are pur și simplu treabă.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Astfel eviți personalizarea comportamentului celuilalt și vei privi situația într-un mod obiectiv. Oamenii acționează condiționați de propriile motive și nu se raportează la preferințele celorlalți.

Atunci când te obișnuiești să faci doar anticipări negative, vei ajunge să crezi în propriile scenarii, să te pierzi în hățișul gândurilor negative și să îți generezi o stare neplăcută fără o bază reală.

10) Demontarea principiilor dăunătoare

Experiențele mai vechi ne pot contura atitudinea din prezent. Dacă, de exemplu când erai copil ai fost tachinat de către profesor în fața clasei acum s-ar putea să ai teama de a vorbi în public.

Reamintește-ți că stima de sine se câștigă prin exercițiu și că un astfel de comportament este doar un obicei nesănătos pe care va trebui să îl înlocuiești cu unul sănătos.

Stabilește-ți ținte mai mici pe care le poți atinge, iar atunci când o faci recompensează-te sărbătorind victoria. Depinde de tine să depășești anumite experiențe și să le pui într-o nouă perspectivă.

11) Renunță la comparațiile sociale negative

Una dintre cele mai comune modalități de scădere a stimei de sine este să te compari cu ceilalți. Întotdeauna ai tendința de a o face cu cei care sunt mai bine pregătiți ca tine, mai realizați, mai avuți sau... care doar par mai fericiți.

Aceste comparații îți vor aduce stres, anxietate și depresie, fiind un comportament autodistructiv. Încearcă să fii echilibrat și să gândești obiectiv.

Cei pe care îi invidiezi au și ei defecte, iar dacă privești atent, vei observa că viața lor nu e mulțumitoare sub toate aspectele. Nimeni nu este perfect. Găsește un echilibru în toate și fii realist în ceea ce te privește.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

În egală măsură, evită și să te hrănești cu nefericirea altora pentru ca viața ta să pară mai frumoasă. Evaluările personale păstrează-le în sfera microuniversului tău și raportează-te mereu doar la propriul set de dorințe, nevoi, principii, valori sau așteptări.

12) Pozitivism de împrumut

Pentru a schimba cu adevărat nivelul stimei tale de sine ar trebui să te înconjori de oameni pozitivi, prieteni, consilieri, profesori, colegi, rude care să te încurajeze și în același timp să empatizeze cu tine.

Este indicat să-ți desfășori activitatea în locuri încărcate de pozitivism. La fel de important este ca și în interiorul tău să construiești resursele pozitive la care să poți apela atunci când ai nevoie să te regăsești.

Doar tu poți valida tot ce e bun în viața ta. Învață să-ți manifesti recunoștința pentru ceea ce ai deja și să apreciezi lucrurile mărunte. Dacă zilnic îți vei crea un obicei din a face asta vei găsi din ce în ce mai multe resurse de a contracara o stimă de sine scăzută.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Steaua respectului de sine **Trei lucruri (trăsături) pozitive care te caracterizează**

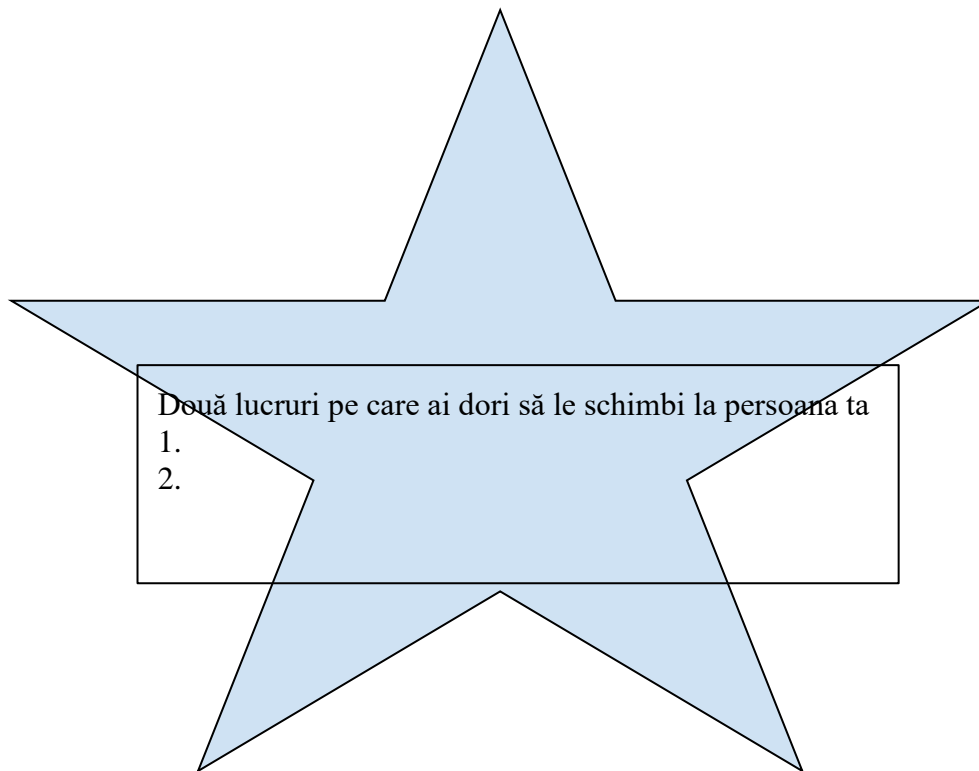
- 1.
- 2.
- 3.

Două realizări de care ești mândră/u

- 1.
- 2.

Două lucruri (trăsături) pentru care te apreciază oamenii

- 1.
- 2.



Două lucruri pe care ai dori să le schimbi la persoana ta

- 1.
- 2.

Două obiective de viitor, unul de scurtă durată și unul de lungă.

- 1.
- 2.

Două lucruri (trăsături) pe care le aduci într-o prietenie

- 1.
- 2.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Răspunsuri

Între 135 și 108 puncte

N-ai niciun pic de încredere în tine, îndoiala te macină, rușinea te sufocă. Pornești învins de la bun început, ești convins că mizezi mereu pe calul pierzător. Te ponegrești, subliniezi mereu ceea ce nu merge. Închis în gândurile tale negative, te lamentezi în permanență: "N-o să reușesc niciodată, n-am niciodată noroc, n-am făcut nimic în viață, nu sunt bun la nimic". Crezi că n-o să evoluezi niciodată. „Sunt o nulitate și așa o să rămân“ pare să fie deviza ta. Te pândesc momente depresive. Contactul cu ceilalți nu este ușor. Nu ai încredere în judecata lor. Ai puțini prieteni, cărora le ascunzi sentimentele și emoțiile tale.

Între 107 și 80 de puncte

Ești extrem de anxios. Lumea îți stârnește frică, inițiativele te neliniștesc, schimbările te dau peste cap. Îți faci reproșuri când ți se întâmplă ceva rău. Îți controlezi cu greu emoțiile; te înroșești ușor, tremuri, plângi din nimic. Când trebuie să angajezi sau să realizezi un proiect, îți crezi obligații prin idei de genul „trebuie, e nevoie“, care îți distrug viața și nu rezolvă nimic. Sau și mai și, pentru că ceilalți ți se par întotdeauna mai buni și mai inteligenți decât tine, ceri părerea a douăzeci de persoane diferite. Și nu faci nimic, rătăcit printre aceste zeci de fraze, incapabil să iei o decizie. Ceea ce îți permite să declari: „Știam eu bine că n-o să meargă“.

Între 79 și 55 de puncte

Vizezi la ființa ideală care ai putea deveni și... reușești să fii mai creativ, să-ți adaptezi mai bine comportamentul în momentele importante sau dificile, să ai acces la dorințele



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

tale profunde, să îndrăznești mai mult, fără să te simți din această cauză vinovat sau ridicol. Încerci să fii mereu în siguranță, ceea ce te face foarte dependent de anturaj. Ți-e mereu teamă să nu dezamăgești. Îi lași pe ceilalți să treacă înaintea ta, le ghicești cea mai mică dorință. Această „asumare“ obligatorie a apropiaților tăi te apasă și, când nu mai poți s-o duci, fuga este singurul tău refugiu. Te subapreciezi. În realitate, reușești mult mai des decât ești dispus să recunoști.

Între 54 și 25 de puncte

Ai suficientă încredere în tine. Îți cunoști limitele, ești mai degrabă vesel și echilibrat. Îți simți și îți poți exprima emoțiile. Nu te descurajezi ușor când ai decis să realizezi un proiect. Ești înțelegător, cald, deschis spre ceilalți, atent la problemele lor; ții cont de drepturile și nevoile lor. Dar nu te lași, din această pricină, călcat în picioare; rămâi liber să-ți exprimi punctul de vedere, cu precizie și fermitate, fiind în același timp politicos. Ești capabil să iei hotărâri, să ceri, să spui nu când socotești că este necesar.

Între 25 de puncte și mai puțin

Încrederea în propria ta persoană este cvasiabsolută. Ai convingerea că ești un individ unic și excepțional, că deții competențe personale superioare. Ai tendința să nu te îndoiești de tine, să nu ții cont de alții, de sfatul, de părerile lor; nu știi să te asociezi cu ei. Uneori poți deveni irascibil, agresiv, dominant, strivindu-i pe cei din jurul tău. Nu te lăsa orbit de această siguranță interioară care frizează suficiența.