

## Rosenbergs självkänslöformulär

På nästa sida följer tio påståenden om hur du känner inför dig själv. Kryssa för den ruta som stämmer bäst in på dig. När du har besvarat alla påståenden, räkna ihop poängen i rutorna du har kryssat för.

	Instämmer helt	Instämmer något	Instämmer ej	Instämmer inte alls
1. Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika mycket som andra.	3	2	1	0
2. Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper.	3	2	1	0
3. När allt kommer omkring har jag en tendens att se mig själv som ett misslyckande.	0	1	2	3
4. Jag klarar av saker och ting lika väl som de flesta andra människor.	3	2	1	0
5. Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över.	0	1	2	3
6. Jag har en positiv inställning till mig själv.	3	2	1	0
7. På det hela taget är jag nöjd med mig själv.	3	2	1	0
8. Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv.	0	1	2	3
9. Jag känner mig verkligen oduglig ibland.	0	1	2	3
10. Då och då tycker jag att jag är värdelös.	0	1	2	3

Vill du ha hjälp att förstå dina resultat? Mejla mig på [hej@chantellalove.com](mailto:hej@chantellalove.com) så går vi igenom dem tillsammans.