Sevis mīlestības tests
REZULTĀTI

➜ Tad, ja visbiežāk izvēlējies A atbilžu variantus:
Tev vēl jāpieaug sevis mīlēšanā
Šis tests jau ir tavs pirmais solis, uzsākot ceļojumu pretī sevis mīlēšanai. Tavs pašnovērtējums ir cietis, tomēr tu joprojām esi meklējumos, lai skaidrāk apzinātos savas vērtības un un nostiprinātu savu pārliecību.

Viens no taviem lielākajiem izaicinājumiem ir mazināt tieksmi sevi pārlieku kritizēt. Pamēģini ikdienā ieviest paradumu sevi paslavēt, izteikt sev komplimentus. Labākais ir tas, ka esi sācis rīkoties, un tas liecina, ka ar tevi viss ir kārtībā un tu esi uz pareizā ceļa.

Ieteikumi:
1. Norobežojies no cilvēkiem, kuri tevi negatīvi ietekmē.
2. Mēģini ikdienā pievērst uzmanību tam, kā tu jūties.
3. Ievies dienasgrāmatu, un regulāri tajā pieraksti sev svarīgāko.
4. Izrādi sev empātiju, esi iejūtīgāks un laipnāks pats pret sevi.

➜ Tad, ja visbiežāk izvēlējies B atbilžu variantus:
Tu jau mācies sevi iemīlēt
Apsveicu, tu esi paveicis jau daudz, lai mācītos sevi patiesi pieņemt. Dažkārt tu piedzīvo šaubas un nepārliecinātību par sevi, un tā ir daļa no cilvēka dabiskās būtības, tomēr tas nenozīmē, ka tev ar tām būs jāsadzīvo vienmēr. Jo biežāk tu apzinies pašvērtējuma trūkumu, jo skaidrāk tu sāc apzināties savas prioritātes. Iegūstot šādu skaidru pārliecību, tev kļūst daudz vieglāk noteikt savas robežas un turpmāk netērēt savu laiku, naudu un enerģiju lietām, kas neatbilst taviem uzskatiem un vērtībām.

Ieteikumi:
1. Pirms nospraust robežas, pārliecinies par savām patiesajām vajadzībām.
2. Iesākumā mācies noteikt robežas mazāk svarīgos jautājumos.
3. Pajautā sev, kurās dzīves jomās tev šobrīd vēl trūkst spējas novilkt robežas? Kas ir tavs vislielākais izaicinājums un kāpēc tev tas vēl nav izdevies?
4. Atrodi sev piemērotu atbalsta modeli robežu noteikšanai, kas tev var kalpot par labu piemēru.

➜ Tad, ja visbiežāk izvēlējies C atbilžu variantus:

Tu esi diezgan pārliecināts sevis mīlēšanas praktizētājs
Lielākoties tu jūties par sevi pārliecināts un sevi pietiekami labi apzinies. Reizēm gadās kādi šaubu brīži, bet kuram gan tādu nav, tomēr tu lieliski tiec galā ar paškritikas mēģinājumiem un spēj kontrolēt jebkuras negatīvās domas, kas mēdz uzplaiksnīt. Tu labi apzinies savus trūkumus un redzi tos kā šķēršļus savai izaugsmei, kā arī saskati iespējas, kā tos ātri pārvarēt. Ir jautājumi, uz kuriem tu joprojām meklē atbildes, bet tu skaidri apzinies savas vērtības un tevī ir pārliecība, ka spēj radīt pārmaiņas sev apkārt, lai cik lielas vai mazas tās arī nebūtu.

Ieteikumi:
1. Katru dienu izvēlies vienu, savām vērtībām atbilstošu uzdevumu, kuru tu vēlies paveikt sevis vai kāda cita labā.
2. Atrodi sev piemērotu veidu, kā palīdzēt kādai grūtībās nonākušai ģimenei vai draugam. Vari to darīt attālināti vai klātienē.
3. Pajautā sev, ko tu vēlētos mainīt, kādas ir tavas ietekmes zonas, kādu mantojumu tu vēlies atstāt aiz sevis?
4. Iedrošini sevi sapņot lielus un drosmīgus sapņus.