**Как вы к себе относитесь**

1. При знакомстве некто, оценивая ваш возраст , прибавил вам лишних 5 лет. Что вы почувствуете?

а) обижусь- 3

б) он, вероятно, совсем не разбирается в женщинах- 2

в) это хороший повод пошутить-1

1. Чем вы руководствуетесь, выбирая в магазине что-либо из украшений, косметики, парфюмерии?

а) ценой( чем дороже, тем лучше)-3

б) только своим вкусом- 2

в) советами подруг- 1

1. К вам пришел гость без предупреждения и некстати. Как вы себя поведете?

а) постараюсь, чтобы он не почувствовал, что пришел некстати- 2

б) воскликну: «О, как я рада!»-1

в) не стану скрывать, что не в восторге от его визита- 3

1. Когда вы собираетесь в гости или в театр, что для вас важно?

а) произвести хорошее впечатление- 3

б)не выглядеть слишком броско- 1

в) нравиться самой себе- 2

1. Скорее всего вы сравнили бы себя с:

а) камнем, прочным и долговечным- 2

б) ивой, что клонится не, ломаясь- 1

в) ветром- силой, с которой нельзя не считаться- 3

1. Сегодня вы чувствуете себя нескладной и неудачно одетой, и вдруг знакомая говорит вам, что вы прекрасно выглядите. Вы благодарите, а про себя думаете:

а) интересно, что ей от меня нужно?- 1

б) может, я и вправду не так уж плоха сегодня?- 3

в) комплимент, он и есть комплимент- маленькая безобидная лесть- 2

1. У вас разногласия с подругой. Вы чувствуете себя:

а) неловко, стараетесь замять разговор- 1

б) в общем-то беззаботно: даже лучшие подруги могут иметь несовпадения во мнениях- 2

в) настаиваю, чтобы она изменила свою точку зрения-3

1. Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, сшитая или связанная своими руками?

а) да, и не одна- 3

б)да, но убрана подальше, потому что получилась неудачно- 1

в) нет-2

1. Как вы оцениваете свою внешность?

а) моей внешности многие завидуют, и не без причины- 3

б) конечно, я не фотомодель, однако недурна- 2

в) увы, похвастаться нечем- 1

1. Как вы почувствуете себя в обществе женщины, которая, судя по всему, больше вас преуспела в жизни?

а) не могу отделаться от чувства зависти- 1

б) спокойно, ведь у меня есть свои преимущества- 3

в) стараюсь перенять ее поучительный опыт- 2

ИТОГ

*Менее 12 баллов.* Вы – человек покладистый, не склонный к чрезмерным притязаниям. Умеете считаться с другими людьми, прислушиваетесь к их мнениями, иногда даже в ущерб собственным желаниям и вкусам. Довольно легко поддаетесь чужому влиянию, хотя часто этого не замечаете. В душе вы готовы признать многие свои недостатки, но не преувеличиваете ли вы их? Научитесь выше ценить свои достоинства, и это не только прибавит вам самоуважения, но и поднимет в глазах окружающих.

*12-20 баллов.* Вы твердо стоите на ногах и знаете себе цену. Дорожите своей репутацией и стремитесь производить на людей хорошее впечатление. И вам это тем лучше удается, чем более естественно вы себя ведете.

*Свыше 20 баллов*. Вы преисполнены уверенности в себе, знаете свои сильные стороны. Бываете огорчены, когда вас недооценивают. А может быть, их критичность иногда бывает оправдана? Не забывайте, что человек с завышенной самооценкой рискует остаться в одиночестве. Научитесь быть более гибкой, не теряя своей индивидуальности.