**Тест на проверку самоценности**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Пройдите тест на проверку самоценности. Это займет 1 минуту, тест быстрый и очень интересный, а результаты заставят вас задуматься. Чтобы определить, на каком уровне находится ваша самоценность сегодня, просто посмотрите сейчас вокруг. Что вас окружает в жизни, какие люди, какая обстановка, ваша работа. Это то, о чем вы мечтали или нет? Посмотрите, оглядитесь и задумайтесь. Вот и все, вот и весь тест.

Этот тест нужен для того, что бы вернуть вашу ответственность за вашу жизнь именно вам. Все то, что вас окружает, все то, что вы имеете - это то, на что вы когда-то сами согласились. Возможно это отношения, которые вас не устраивают, но и по какой - то причине не можете их изменить или закончить. Возможно это работа, которая не приносит удовольствия и удовлетворения, или достаточно денег. Или и того, и другого разом, но вы почему-то продолжаете оставаться на этой работе. Многих может останавливать такое понятие, как стабильность. Это могут быть какие-то туфли, которые не очень удобные, но они были дешевле, чем те, которые вам действительно понравились, и вы согласились на них. И теперь приходится каждый день их одевать или наоборот, они стоят на полке, но вы не выбрасывайте их, потому что уже купили, потратили деньги. Может быть это окружение, которое стало тесным и не комфортным, но вы продолжаете общаться с этими людьми. И чтобы ничего не менять, у вас есть тысяча отговорок и тысяча причин. Это все привычно и кажется важным, и необходимым, но задумайтесь, действительно ли вы хотите именно этого?

Почувствуйте и примите для себя тот факт, что вы достойны лучшего. И это совершенно точно и начать нужно сейчас. Вы достойны лучшего отношения близких, лучшего отношения на работе, лучшего отношение мужчины к вам, а главное - лучшего отношения вас к самой себе. Достойны просто по праву рождения, потому что вы ценны сами по себе, уже сразу, без условий и без каких-либо причин.

Сделайте сейчас глубокий вдох и выдох, и скажите себе: «Я есть. Я ценна сама по себе и достойна всех благ этого мира». Почувствуйте, как откликнулось ваше тело, какие эмоции у вас возникли в ходе этого упражнения. Захотелось что-то изменить? Если да, то начинайте над этим работать, ведь это ваша жизнь, и только вам решать какая она будет.