

✦MAGABIZTOSSÁG-TESZT NŐKNEK✦

A magabiztosság nem adottság – hanem döntés, gyakorlás és belső kapcsolat önmagunkkal.

A magabiztosság nem azt jelenti, hogy mindig tudod, mit csinálsz. Nem azt, hogy mindig jól döntesz, vagy soha nem félsz. És biztosan nem azt, hogy mindig határozott, erős, független vagy. A valódi magabiztosság sokkal csendesebb dolog. Nem harsány. Nem bizonygat. Csak jelen van.

Magabiztosnak lenni annyit jelent, hogy kapcsolatban vagy önmagaddal. Tudod, ki vagy – vagy legalábbis keresed. Tiszteled a belső érzéseidet. Meghallgatod magad. Nem ítélsz meg magad felett, ha épp elgyengülsz, ha sírsz, ha megállsz. És nem bocsátasz meg mindent másoknak csak azért, mert nem akarsz konfliktust. Magabiztos nőnek lenni nem pozíció, nem címke, nem szerep. Hanem belső állapot. Az a nyugalom, amit akkor érzel, amikor tudod, hogy akkor is van helyed a világban, ha nem vagy tökéletes. Hogy van jogod nemet mondani, kérni, hibázni, elengedni, újrakezdeni.

A magabiztosság nem mindig velünk születik – de bármikor újraépíthető. Lehet, hogy gyerekként elbizonytalanítottak. Hogy túl sokszor hallottad, hogy “ne legyél túl hangos”, “ne akarj túl sokat”, “nem vagy elég jó hozzá”. Lehet, hogy felnőttként is túlságosan sokszor kellett másoknak megfelelned – és közben szép lassan elvesztetted önmagad hangját.

De ez nem végleges.

A magabiztosság újratanulható.

Meg lehet tanulni, hogyan hallgass újra magadra. Hogyan állj ki magadért úgy, hogy közben ne veszítsd el a szerethetőséged. Hogyan mondj nemet büntudat nélkül. És legfőképp: hogyan mondj igent önmagadra.

Ez a teszt abban segít, hogy lásd, hol tartasz most ezen az úton.

Nem ítélsz meg, nem osztályoz. Csak segít ránézni arra, hogy mennyire éled meg a belső erődet a mindennapokban.

És ha úgy érzed, hogy van még hova fejlődnöd – tudd, hogy ez nem baj.

Ez lehetőség. Ez meghívás. Ez egy nyitott ajtó.

A kérdés csak az:

Készen állsz belépni rajta?

✦MAGABIZTOSSÁG-TEST NŐKNEK✦

Mennyire éled meg önmagad magabiztos nőként?

✦ **Sokan kívülről erősnek tűnnek – de belül tele vannak kétségekkel.**

A magabiztosság nem harsány viselkedést vagy tökéletes életet jelent.

A valódi önbizalom belülről fakad: abból, hogy tudod, ki vagy, mit akarsz, és el is hiszed, hogy jár neked.

Ez a 15 állítás segít neked tisztábban látni:

- Hol tartasz most az önbizalmad megélésében?
- Mik azok a pontok, ahol érdemes lenne fejlődnöd?
- Milyen irányba indulhatnál tovább – akár velem együtt.

Töltsd ki őszintén, ítékezés nélkül. Csak magadnak válaszolsz.

✓ **A kitöltés menete:**

Minden állítást pontozz a következő skála szerint:

- 1 – egyáltalán nem igaz rám
- 2 – ritkán jellemző
- 3 – néha jellemző
- 4 – gyakran jellemző
- 5 – teljesen igaz rám

✦ A 15 állítás

1. El merem mondani, amit valóban gondolok, akkor is, ha más mást várna tőlem.
2. Nem félek attól, hogy nemet mondjak, ha valami nem jó nekem.
3. Tudom, mit akarok az életemtől, és nem félek tenni érte.
4. Nem hat rám túlzottan mások véleménye.
5. Ki tudok állni magamért még nehéz helyzetekben is.
6. Hiszek abban, hogy értékes vagyok, még ha nem is vagyok tökéletes.
7. Ha hibázom, nem zuhanok össze – tanulok belőle.
8. Szívesen vagyok egyedül, mert jól érzem magam a saját társaságomban.
9. Nem érzem szükségét annak, hogy másokhoz hasonlítsam magam.
10. Képes vagyok őszintén megdicsérni magam, ha valamit jól csinállok.
11. Nem halogatom a fontos döntéseket, mert bízom magamban.
12. Ha valaki kritizál, nem omlok össze – átgondolom, de nem engedem, hogy elbizonytalanítson.
13. Képes vagyok kérni segítséget anélkül, hogy ettől gyengének érezném magam.
14. Nem félek megmutatni az érzéseimet – sem az erőmet, sem a sebezhetőségemet.
15. Megengedem magamnak, hogy boldog legyek, anélkül, hogy büntudatom lenne miatta.

Kiértékelés

Számold össze a pontjaidat! Maximum: 75 pont

● 15-34 pont – Vékony jégen jársz

Sokszor háttérbe szorítod önmagad. Lehet, hogy mások véleménye fontosabb számodra, mint a saját érzéseid, vagy épp nem mersz kiállni magadért. Ez még nem kudarc – ez egy kiindulópont. A jó hír: meg lehet tanulni bízni önmagadban.

☞ Neked ajánlom a Sorsfordító Nő Programot vagy a Lélek-beszélgetéseket – ott biztonságban elindulhatsz ezen az úton.

● 35-54 pont – Úton vagy

Vannak pillanataid, amikor bátran megéled önmagad, de még gyakran kételkedsz. Az önbizalmad alapja már épül, de érdemes még dolgoznod rajta, hogy ez stabil legyen, ne csak alkalmi fellángolás.

☞ Az Életöröm Program vagy bármelyik 10 alkalmas egyéni folyamat sokat segíthet abban, hogy az önbizalom belső szokássá váljon, ne csak egy külső elvárás maradjon

● 55-75 pont – Stabil alapokkal rendelkezzel

Gratulálok! Úgy tűnik, tudod, ki vagy, bízol magadban, és képes vagy önazonosan jelen lenni.

Ha mégis elbizonytalanodsz néha – az teljesen emberi. Lehet, hogy most van itt az ideje, hogy ezt az önbizalmat mélyebben is megéld – a nőiségedben, kapcsolataidban, céljaidban.

☞ Személyes ülések vagy önismereti mélyítők jó választás lehetnek számodra – ahol már nem építkezned kell, csak megérkezni önmagadba. Töltsd ki az ingyenes Életkerék – Céltérkép anyagomat a honlapról, hogy tisztán lásd, mely életterületeiden nem tudod még megélni a magabiztosságodat. Ingyenes feltáró beszélgetés keretében egyéni programot állítok össze számodra a mindent átívelő kiteljesedésedért.

✨ Záró gondolat

A valódi önbizalom nem zajos. Nem akar megfelelni. Csak van – csendben, biztosan, benned.

Ha szeretnél vele újra kapcsolatba kerülni, várlak szeretettel.

☞ Jelentkezéshez, programokhoz kattints ide:

📌 [Programok](#)