

## ITSETUNTOKARTOITUS

Itsetuntokartoituksen avulla voidaan tarkastella itsetuntoa. Rastita oikeammalta tuntuva/kuvaavampi vaihtoehto seuraavaan 30 väittämään.

	Kuvaa minua.	Ei kuvaa minua.
Olen sinut menneisyyteni kanssa.		
Näen tulevaisuudessa erilaisia vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia.		
En elä muiden odotusten mukaan.		
En ole muiden manipuloitavissa.		
En manipuloi tai käytä toisia hyväksi.		
Luotan kykyyni tehdä valintoja, ratkaista ongelmia ja vaikuttaa elämäni.		
Huomioin päätöksiä tehdessäni niiden vaikutukset muihin ihmisiin.		
Otan vastuun valinnoistani ja tekemisistäni.		
Tiedän ja hyväksyn heikkouteni.		
Tiedän ja hyväksyn vahvuuteni.		
Hyväksyn muissa ilmenevän heikkouden.		
Hyväksyn muissa ilmenevän vahvuuden.		
Puolustan itseäni, näkemyksiäni ja oikeuksiani.		
Kunnioitan toisten oikeuksia.		
Hyväksyn muiden mielipiteet ja näkemykset.		
En koe syyllisyyttä, kun minua syytetään ilman syytä.		
En häpeä itseäni.		
En kadehdi muiden menestystä tai ulkonäköä.		
Osaan vastaanottaa kiitokset ja kehuja vähättelemättä itseäni.		
Osaan antaa kiitoksia ja kehuja muille.		
Koen olevani tasavertainen muihin verrattuna.		
Hyväksyn erilaiset tunteeni (esim. viha, rakkaus, suru, kipu).		
Hyväksyn muiden erilaiset tunteet (esim. viha, rakkaus, suru, kipu).		
Uskallan käsitellä ristiriitaisia tilanteita.		
Osaan vastaanottaa rakkautta ja hellyyttä.		
Osaan antaa rakkautta ja hellyyttä.		
Osaan nauttia yksinolosta.		
Osaan nauttia muiden seurasta.		
Hyväksyn erilaisuuden.		
Koen elämän mielekkäänä.		

Tarkastele vastauksiasi. Mieti, mitkä seikat vaikuttavat niihin.

Mieti, miten voit kehittää itsetuntoasi siten, että voit jonakin päivänä vastata kaikkiin kysymyksiin kyllä.