

KENDİNE-ŞEFKAT TESTİ

Aşağıdaki ifadelerin her biriyle ne ölçüde hemfikir olduğunuzu 1 ile 5 arasında değişen ölçekle değerlendirin; 1 “hiç”, 2 “nadiren”, 3 “bazen”, 4 “genelde” ve 5 “her zaman” anlamına gelmektedir.

__*Kendi ideallerine göre yaşamakta genelde başarısız olduğunuzu kabul ediyor musun?*

__*İdeallerine göre yaşamakta başarısız olduğunda genelde kendini-eleştirme ve huzursuzluğa maruz kaldığınızı kabul ediyor musun?*

__*Kendini-eleştirme ve huzursuzluğa bilinçli bir şekilde yer açmaya ve bunların tıpkı kötü hava durumu gibi gelip gitmelerine izin vermeye gönüllü müsün?*

__*Kendine nezaketle davranmaya değer veriyor musun?*

__*Başarısızlık tecrübe ettiğinde kendini motive etmek için kendine nazik davranmayı kullanıyor musun?*

Soruların tümüne 4 (genelde) ya da 5 (her zaman) cevabını verebildiyseniz kendine-şefkati kullanma konusunda oldukça beceriklisiniz demektir. Ancak insanların çoğu bu soruların en az birkaç tanesine 4’ün altında bir değerle yanıt verir. Bunda bir sorun yok. Bu test kendinize yüklenmek için bir neden daha vermez. Bunu sadece sizin için zorlayıcı olan kendine-şefkat unsurlarına karşı farkındalığınızı arttırmak için kullanın.