

PAS v5

Mai jos aveți diferite afirmații despre propria persoană, despre sinceritate și despre imaginea pe care o aveți despre voi înșivă. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație în parte și să decideți **în ce măsură** aceasta este **ADEVĂRATĂ** pentru dumneavoastră, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „**NICIODATĂ adevărat**” până la „**ÎNTOTDEAUNA adevărat!**”.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE CI DOAR OPINII SAU CREDINȚE DIFERITE!

ÎNTOTDEAUNA
adevărat
DESEORI adevărat
adevărat
UNEORI adevărat
adevărat
RAREORI adevărat
adevărat
NICIODATĂ adevărat
adevărat

1. Respect mereu regulile, chiar dacă sunt minore sau lipsite de importanță.					
2. Nu-mi pasă ce cred cu adevărat alte persoane despre mine.					
3. Am o părere bună despre mine și calitățile mele.					
4. Reușesc să realizez în mare parte din ceea ce îmi propun .					
5. Prefer să trișez un pic și să fiu un câștigător, decât să fiu corect, dar să pierd.					
6. Cu fiecare zi care trece îmi dau seama ca <u>nu</u> sunt bun(ă) de nimic.					
7. Cei din jur mă admiră pentru calitățile mele.					
8. Îmi place să mă joc cu cuvintele pentru a-i face pe ceilalți să creadă lucruri opuse celor adevărate.					
9. Am fost tentat(ă) să fur ceva, doar pentru a vedea dacă o pot face.					
10. Dacă aș fi avut alte resurse, aș fi reușit să fac mult mai multe până acum.					
11. Nu am reușit să mă realizez cu adevărat din punct de vedere profesional.					
12. Simt nevoia să îmi exprim recunoștința pentru tot ce am primit până acum de la viață.					
13. Îmi recunosc greșelile în fața celorlalți, chiar dacă ei nici nu le-au observat.					
14. Mă străduiesc să le ofer celorlalți o imagine cât mai bună despre mine.					
15. Cred că sunt un om la fel de valoros ca și colegii mei.					
16. Am resursele necesare să depășesc dificultățile sau obstacolele ivite în calea mea.					
17. Obişnuiesc să ocolesc regulile, pentru a profita de oportunități.					
18. Am sentimentul că mai mult încurc pe ceilalți decât îi ajut.					
19. Sunt un model de reușită în viață printre cei cunoscuți.					
20. Nu sunt bun(ă) la a disimula, la a arăta altceva decât ceea ce cred sau simt cu adevărat.					
21. Cumpăr lucruri care bănuiesc că au fost furate sau sustrase ilegal.					
22. Simt că <u>nu</u> am reușit să îmi folosesc potențialul, calitățile pentru a reuși cu adevărat.					
23. Cel puțin până acum, cred că sunt o persoană care a reușit în viață.					
24. Dacă ar fi să fac o listă cu lucrurile pentru care sunt recunoscător, lista ar fi foarte lungă.					
25. Nu mint sau exagerez, atunci când ar trebui să fac o impresie bună.					

26. În prezența celorlalți, încerc să mă comport ireproșabil.					
27. Nu am prea multe motive să fiu mândru(ă) de mine și realizările mele.					
28. Nu îmi dezamăgesc pe cei care au încredere în mine.					
29. Când greșesc, îmi recunosc imediat vina, chiar dacă nu mi se cere aceasta.					
30. Mi-e rușine cu mine.					
31. Sunt apreciat(ă) pentru modul în care reușesc în toate.					
32. Nu mă pricep să mint, să mă prefac.					
33. Pentru a câștiga, caut modalități de a ocoli regulile inutile sau legile prea constrângătoare					
34. Dacă aș fi avut mai mult noroc, aș fi putut să mă realizez cu adevărat.					
35. Comparativ cu cei de vârsta mea, <u>nu</u> am reușit să îmi ating obiective profesionale ambițioase.					
36. Sunt mulți oameni în jurul meu cărora le sunt recunoscător pentru ce au făcut pentru mine.					
37. De fiecare dată când găsesc un lucru pe care l-a pierdut cineva, am căutat proprietarul pentru a-l înapoia.					
38. Mă simt foarte prost, atunci când greșesc sau par naiv(ă) în fața celorlalți.					
39. Sunt mulțumit(ă) de ceea ce am reușit să fac până acum.					
40. Sunt prea “slab(ă)” ca să reușesc prea multe în viață.					
41. Au fost momente importante în viața mea când am câștigat pentru că nu am respectat întrutotul regulile.					
42. Viața mea este plină de nereușite.					
43. Am toate motivele să cred că sunt invidiat(ă) pentru felul meu de a fi.					
44. Adeseori mă prefac că simt sau cred cu totul altceva decât se întâmplă cu adevărat.					
45. Am acționat deseori în virtutea principiului că un scop nobil scuză mijloacele folosite.					
46. Simt că am ratat multe ocazii importante în viață.					
47. Printre colegii mei de generație, mă consider una dintre persoanele de succes.					
48. Nu simt nevoia să îmi exprim recunoștința pentru ceea ce am sau primesc de la viață.					
49. Apreciez observațiile și criticile primite din partea celorlalți.					
50. Am tendința să ascund de prieteni vulnerabilitățile sau slăbiciunile mele.					
51. Mă simt deseori inutil(ă) și fără valoare/					
52. Mă consider o persoană capabilă și eficientă în ceea ce fac.					
53. Eu cred că a fi extrem de corect este mai mult un defect, decât o calitate.					
54. Mă descurajează ușor orice critică la adresa mea.					
55. Mulți cei din jurul meu mă admiră și tind să mă imite, ca să fie ca mine.					
56. Sunt prins(ă) ușor cu minciuna dacă vreau să ascund ceva.					
57. Decât să fiu păcălit, prefer să fiu eu cel care încalcă primul regulile.					
58. Până acum <u>nu</u> am profitat cum trebuie de ocazii și oportunități importante.					
59. M-am adaptat ușor la schimbările sociale și profesionale din ultimii ani.					

60. A trecut ceva timp de când nu am mai simțit o recunoștință profundă față de ceva sau de cineva.					
61. Sunt întotdeauna sincer cu prietenii sau colegii mei.					
62. Le spun celorlalți sau îi fac să afle, atunci când realizeze ceva bun, lăudabil.					
63. Aș vrea să am o părere mai bună despre mine însumi.					
64. Reușesc să duc la capăt, prin forțe proprii, ceea ce îmi propun.					
65. Cred că normele sociale și regulile profesionale pot fi încălcate dacă situația o cere.					
66. Nu am făcut nimic important în viața de până acum.					
67. Dacă toți ar fi ca mine, lucrurile ar merge foarte bine în orice firmă /instituție.					
68. Mă joc deseori cu ideile și cu mintea celorlalți, încât reușesc să îi zăpăcesc ușor.					
69. Profit de prostia, neatenția sau credulitatea unora pentru a câștiga					
70. Aș fi putut realiza mult mai multe până acum, dacă m-aș fi străduit mai mult.					
71. Sunt mulțumit(ă) de ceea ce am reușit să fac până acum.					
72. Îmi reamintesc periodic de motivele pentru care ar trebui să fiu recunoscător(oare) vieții pe care o am.					
73. Chiar dacă mă grăbesc, nu traversez niciodată strada printr-un loc interzis.					
74. Modul în care mă prezint în ochii celorlalți, <u>nu</u> este foarte important pentru mine.					
75. Cred că sunt o persoană ghinionist(ă), fără noroc.					
76. Dacă m-aș strădui, cred ca as reuși la fel de bine în orice domeniu.					
77. Când este vorba de principii sau obligații morale sunt mai degrabă permisiv(ă) decât rigid(ă), acceptând micile compromisuri.					
78. Nu reușesc să mulțumesc pe nimeni.					
79. Cred că merit mult mai multă apreciere și recunoștință din partea celorlalți.					
80. Îmi place adaug detalii inedite și să exagerez oarecum pentru a-i surprinde pe ceilalți cu povestirile mele.					
81. Nu sunt corect în toate comportamentele mele pentru că majoritatea celor din jurul meu încalcă regulile și sunt incorecți.					
82. Am uneori sentimentul că am irosit resurse sau ocazii care m-ar fi ajutat să mă realizez cu adevărat					
83. Sunt mulțumit(ă) de ceea ce am, de realizările mele profesionale.					
84. Nu am prea multe motive pentru care ar trebui să fiu recunoscător celorlalți sau soții.					

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii _____ Genul: M F Ocupația (COR): _____

Studii finalizate: gimnaziale(4 clase), primare (8 clase), școală profesională,
 liceale (12 clase), post- liceale,
 universitare (licență) universitare (master), post-universitare (doctorat)

email: _____