

١=أوافق بشدة (أ.ب.) ٢=أوافق (أ.) ٣=محايد (م.) ٤=لا أوافق (ل.أ.) ٥=لا أوافق بشدة (ل.أ.ب.)					
المعتقد الأساسي الفردي	١=أ.ب.	٢=أ.	٣=م.	٤=ل.أ.	٥=ل.أ.ب.
أنا غير محبوب	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير جذاب	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير مرغوب فيه	١	٢	٣	٤	٥
أنا مرفوض	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير مرحّب به	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير معتنى به	١	٢	٣	٤	٥
أنا عاجز	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير كافٍ	١	٢	٣	٤	٥
أنا عديم القوة	١	٢	٣	٤	٥
أنا محاصر	١	٢	٣	٤	٥
أنا أدنى من الآخرين	١	٢	٣	٤	٥
أنا غير فعّال	١	٢	٣	٤	٥
أنا ضعيف	١	٢	٣	٤	٥
أنا عرضة للخطر	١	٢	٣	٤	٥

أكتب مجموع نقاطك هنا:

أذكر ٤ أشياء سلبية عن نفسك

أذكر الدليل والحقائق التي لا تدعم معتقداتك السلبية

قيادة آمنة!

