



اختبار حبّ الذات



Rania Mezraani, ACC
Mindset Coach & Healer

Blaskett
and fell in love with it.
to rebuild the will

sited the Great Blaskett

© ٢٠٢٦ رانيا مزرعاني. جميع الحقوق محفوظة.

هذا المحتوى متاح مجاناً للاستخدام الشخصي فقط.

يُمنع نسخه أو تعديله أو إعادة توزيعه أو بيعه دون إذن

خطي مسبق.

اختبار حبّ الذات

نقطتان لكل إجابة "نعم"

نقطة واحدة لكل إجابة "أحيانًا"

صفر لكل إجابة "لا"

المجموع الكلي للاختبار هو 28 نقطة، وسيتم احتساب النتيجة بعد الانتهاء من الإجابة عن جميع الأسئلة.

تذكير: لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

عندما أنظر إلى نفسي في المرأة، أشعر بالرضا عن نفسي.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أستطيع مسامحة نفسي على أخطائي، التخلّي عنها والمضي قدمًا.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أشعر بالراحة والتقبّل تجاه جسدي.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أشعر بأنني شخص يستحق الحبّ.

- نعم
- أحيانًا
- لا

عندما أشعر بالإحباط، أجد طرقًا إيجابية لتحسين مزاجي.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أقبل النقد بطريقة متوازنة وأحاول ألا آخذه على محمل شخصي.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أدرك عيوبي ونقاط ضعفي وأقبلها بالكامل.

- نعم
- أحيانًا
- لا

أختار ما يدعم صحتي النفسية والجسدية في معظم الأوقات.

- نعم
- أحياناً
- لا

أتعامل مع نفسي بلطف عندما لا تسير الأمور كما خطّطت لها.

- نعم
- أحياناً
- لا

أستطيع قول "لا" للآخرين عندما أشعر بالتعب أو التوتر أو عندما لا أرغب في القيام بشيء ما.

- نعم
- أحياناً
- لا

أثق بقراراتي.

- نعم
- أحياناً
- لا

أشعر بالراحة عندما أكون على طبيعتي أمام الآخرين.

- نعم
- أحياناً
- لا

أشعر بأنني أضيف قيمة إلى حياة الآخرين.

- نعم
- أحياناً
- لا

أشعر بأن لصوتي ورأيي قيمة وأهمية.

- نعم
- أحياناً
- لا

حبّ الذات المتوازن

نتيجة اختبار حبّ الذات: من 25 إلى 28 نقطة
تشير هذه النتيجة إلى مستوى جيد من حبّ الذات.
لنتذكّر أن حبّ الذات رحلة مستمرة تتطلب الممارسة والاهتمام.
نمرّ جميعًا بمراحل من الصعود والهبوط في الحياة، وتبقى القدرة على حبّ الذات
مصدر دعم مهم خلال الأوقات الصعبة.

تنمية حبّ الذات

نتيجة اختبار حبّ الذات: من 19 إلى 24 نقطة
هناك أساس موجود لحبّ الذات، مع مساحة لمزيد من النمو.
قد يكون من المفيد التركيز على الإجابات التي كانت «لا»، والتأمّل في أسباب
اختيارها.
لماذا أشعر بهذه الطريقة؟ وكيف يمكنني تعزيز حبّ الذات لديّ؟

بداية رحلة حبّ الذات

نتيجة اختبار حبّ الذات: 18 نقطة أو أقل
قد تكون هناك حاجة إلى تعزيز حبّ الذات، وهذا أمر طبيعي. يمرّ كثيرون بهذه المرحلة.
حان الوقت لتعلّم حبّ الذات وتقديرها كما هي. ومع تنمية حبّ الذات، يمكن أن تبدأ
جوانب عديدة من الحياة بالتغيّر نحو الأفضل.

أحبّ ذاتك



هل أنت مستعدّ للتعمّق أكثر،

إجاباتك هي نقطة انطلاق نحو وعي أعمق بالذات. واصل رحلة حبّ الذات مع كتيّب تمارين حبّ الذات، المصمّم لمساعدتك على استكشاف احتياجاتك، وتعزيز حدودك الشخصية، وتقوية شعورك بقيمتك الذاتية، وبناء علاقة أكثر لطفًا مع نفسك.

اكتشف كتيّب تمارين حبّ الذات ←

www.raniamezraani.com