



## TEST Com està la teva autoestima?



L'autoestima és fonamental per al nostre benestar emocional i personal. Ens influeix en la manera com ens enfrontem als reptes, com ens relacionem amb els altres i com veiem el món. Però, t'has preguntat mai com està la teva autoestima?

Aquest test breu t'ajudarà a reflexionar sobre com et tractes a tu mateix/a. Les respostes t'oferiran una idea general sobre si tens una autoestima alta, mitjana o baixa, i t'ajudaran a identificar possibles àrees per millorar.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]