

# Profi Competence Tests for Young



## RAPORT

Ja i moja **samoocena**

**Raport: Imię i Nazwisko**

**Typ raportu: Długi**

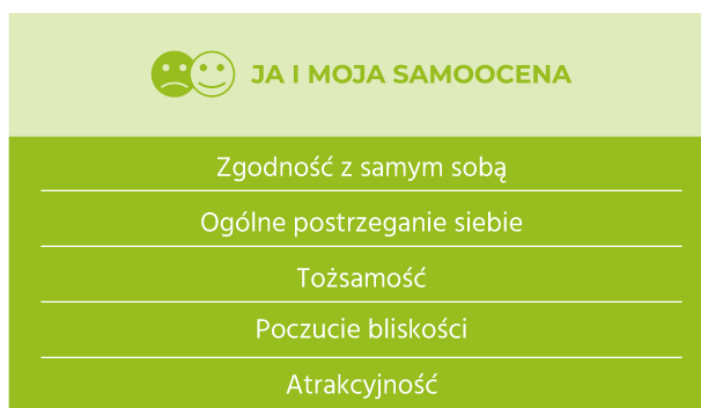
**ID: 0000**

**Data: 2021-02-17**

## RAPORT TESTU

### JA I MOJA SAMOOCENA

Test ***Ja i moja samoocena*** jest wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów Twojego funkcjonowania w życiu prywatnym jak i szkole. Badanie tą metodą pozwala na dokładny i szczegółowy opis Twojej osobowości w zakresie samooceny wynikające z indywidualnego profilu wyznaczonego przez Twój wiek, płeć i doświadczenia. Narzędzie bada nastawienie do siebie i ocenę swojej postawy oraz zachowania. Przedstawia stosunek do swojej wiedzy, kompetencji, umiejętności, atrakcyjności i życia w zgodzie z samym sobą. Raport, który trzymasz opisuje Twój sposób myślenia o samym sobie. Ukazuje informacje o ocenie własnej moralności, wewnętrznej spójności z wartościami. Pokazuje postrzeganie własnej atrakcyjności, jak również odczuwanej akceptacji siebie wśród bliskich. Test opisuje twoje wyniki w pięciu podwymiarach:



Czytając opracowanie znajdziesz odpowiedź na szereg pytań dotyczących Twoich potrzeb oraz postrzegania siebie w życiu prywatnym jak i w szkole wśród rówieśników. Dowiesz się o swoich reakcjach, zachowaniach, postawach, przekonaniach, mocnych stronach oraz obszarach do rozwoju. Bogate opracowanie Twoich wyników zawiera również rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin. Zaproponowane wskazówki dotyczą między innymi Twojego rozwoju interpersonalnego, emocjonalnego, intelektualnego i fizycznego.

***Ten raport to szeroka wiedza o Tobie, która przełożyć się może na Twoje cele i decyzje w życiu prywatnym oraz w procesie wyznaczania ścieżki kariery edukacyjnej i zawodowej.***

## JAK INTERPRETOWAĆ RAPORT



Analizując swoje wyniki zwróć uwagę na to, że niektóre podwymiary mogą ukazywać Twoje naturalne cechy a inne podwymiary mogą dawać informację o Twoich wyuczonych reakcjach. Jest to całkowicie naturalne. W Twoim codziennym funkcjonowaniu w większości korzystasz ze swoich wrodzonych cech, talentów i mocnych stron.

Czasami jednak rola, w którą wchodzisz w zespole (prywatnie jak i w szkole) wymaga od Ciebie określonych zachowań. Po pewnym czasie wyuczone reakcje stają się tak oczywiste, że przyjmujesz je jako swoje naturalne.

Analizując wyniki zadecyduj, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zadecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

Zwróć uwagę, że w niektórych wymiarach wynik ogólny możesz mieć generalnie wysoki jednak poszczególne podskale (jedna lub dwie) mogą pokazywać noty średnie lub niskie.

### Przykład:

Wynik ogólny wymiaru, który jest średnią wyników podskal opisuje globalny obraz działania osoby łącząc wyniki wszystkich podwymiarów w jeden ogólny wynik.

### JA I MOJA SAMOOCENA



Możliwe jest uzyskanie wysokiego wyniku na skali **JA I MOJA SAMOOCENA** pomimo niskiego wyniku na podskali **POCZUCIE BLISKOŚCI**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, której ogólne postrzeganie siebie jest pozytywne, żyje zgodnie ze swoimi wartościami i docenia swoją atrakcyjność fizyczną jednak jej **POCZUCIE BLISKOŚCI** jest na niskim poziomie gdyż mogła nie odczuwać w życiu miłości i akceptacji od najbliższych i z tego względu trudno jej teraz korzystać ze wsparcia innych osób bądź okazywać bliskość innym.

## JA I MOJA SAMOOCENA

Wymiar *Ja i moja samoocena* opisuje sposób myślenia o samym sobie. Ukazuje informacje o ocenie własnej moralności, wewnętrznej spójności z wartościami. Pokazuje postrzeganie własnej atrakcyjności, jak również odczuwanej akceptacji siebie wśród bliskich. Opisuje zdolność do okazywania uczuć bliskim osobom. Mierzy poziom pewności siebie i uznania siebie za osobę ważną.

### OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Określa poziom postrzegania siebie jako osoby ważnej i pewnej siebie lub umniejszającej sobie. Ukazuje tendencje do pozytywnego lub negatywnego myślenia o własnej przyszłości. Wskazuje zdolność do skupienia się na sukcesach, bądź na porażkach życiowych.

### ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

Mierzy ocenę własnej moralności. Ukazuje skłonności do skrajnych ocen swojego zachowania - jako porządne bądź nieprzyzwoite. Określa poziom trzymania się zasad moralnych w życiu oraz postrzegania moralności wokół.

### TOŻSAMOŚĆ

Mierzy poziom świadomości swojej tożsamości i celów w życiu. Ukazuje tendencje do bycia w wewnętrznej spójności lub sprzeczności. Wskazuje zdolność do podejmowania decyzji wpływającej na przyszłość lub pozostawania w niezdecydowaniu.

### POCZUCIE BLISKOŚCI

Mierzy poczucie akceptacji, miłości i odczuwania wsparcia społecznego. Określa poziom odczuwania bezwarunkowej akceptacji przez bliskich lub braku miłości i akceptacji. Wskazuje zdolność do okazywania uczuć w bliskich relacjach.

### ATRAKCYJNOŚĆ

Określa sposób postrzegania własnej fizyczności, poziom świadomości swojej atrakcyjności w stosunku do innych. Mierzy poziom zadowolenia z własnego wizerunku.

## JA I MOJA SAMOOCENA



# WYMIAR

## APROBATA SPOŁECZNA



### APROBATA SPOŁECZNA



**Aprobata Społeczna** opisuje tendencję do przedstawiania własnej osoby w lepszym świetle w celu uzyskiwania większej akceptacji społecznej. Wiąże się z gotowością do przejawiania zachowań społecznie pożądanym i akceptowanym przez społeczeństwo. Potrzeba aprobaty społecznej wyrażana jest również poprzez przypisywanie sobie w sytuacjach testowych pozytywnych lub godnych pochwały zachowań jak również zaprzeczaniu występowania u siebie postaw i zachowań niepożądanych. W pewnym stopniu pokrywa się z konformizmem oraz wzbudza skłonności do przekłamywania lub koloryzowania własnych zachowań.

### Wynik bardzo niski

Twój wynik na skali **Aprobaty Społecznej** w porównaniu do wyniku innych osób jest na bardzo niskim poziomie. Oznacza to, że jesteś osobą, która absolutnie nie ulega potrzebie aprobaty społecznej lub też przez swoje odpowiedzi chcesz przedstawić się jako osoba całkowicie nie ulegająca wpływom społecznym.

# WYMIAR

## JA I MOJA SAMOOCENA



### PODWYMIARY:



**OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE**



**ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ**



**TOŻSAMOŚĆ**



**POCZUCIE BLISKOŚCI**



**ATRAKCYJNOŚĆ**



## WYNIK WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA I MOJA SAMOOCENA** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja i moja samoocena**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na wysokim poziomie. Oznacza to, że jesteś świadomą siebie osobą. Wiesz, kim jesteś i czego od życia oczekujesz, ponieważ masz jasno określone wartości i priorytety. Wyznaczasz klarownie zasady, którymi się kierujesz w życiu. To daje Ci siłę przy podejmowaniu decyzji i wyznaczaniu celów. Jesteś osobą wewnątrznie spójną a w Twoich działaniach widać podążanie w wyznaczonym kierunku. Patrząc na siebie, widzisz osobę wartościową, zdolną i kompetentną. Pozytywnie myślisz o swojej przyszłości. Wiesz, że ze swoimi zdolnościami zawsze poradzisz sobie w życiu. Jesteś osobą pewną siebie, dostrzegasz swoje mocne strony, wiesz czym się wyróżniasz wśród innych. Zauważasz swoją atrakcyjność fizyczną i wykorzystujesz ją do osiągnięcia własnych celów. Dbasz o swój wygląd, a Twój wizerunek budzi podziw wśród innych. Swoją atrakcyjnością przyciągasz do siebie ludzi, a to jeszcze bardziej wpływa na Twoją wysoką samoocenę. Czujesz się osobą w pełni akceptowaną i kochaną przez najbliższych. Czujesz ich wsparcie i wiesz, że zawsze masz na kogo liczyć. Potrafisz też miłość odwzajemnić. W swoich relacjach dajesz dużo akceptacji, przyjaźni i bliskości. Jesteś osobą bardzo empatyczną. Życie w bliskości daje Ci siłę, dlatego dbasz o swoich bliskich.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



## OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Ogólne postrzeganie siebie** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą wartościową, zdajesz sobie sprawę z tego, że masz wiele zdolności i kompetencji, dzięki którym poradzisz sobie w życiu. Jesteś generalnie osobą zadowoloną z siebie i najprawdopodobniej masz na swoim koncie wiele sukcesów. W porównaniu do innych zwykle



zauważasz, że robisz więcej niż oni i dostrzegasz, jak wiele znaczysz. Osoby uzyskujące na skali podwymiaru Ogólne postrzeganie siebie podobne wyniki do Twojego są z reguły zadowolone z siebie, z tego co robią, jak działają i ile sukcesów odnoszą. Twierdzą, że zdecydowanie więcej mają na swoim koncie sukcesów niż porażek. Najprawdopodobniej w sposób zbliżony do tego postrzegasz siebie. Jesteś też osobą pewną siebie, znającą swoją wartość wśród innych i pozytywnie myślącą o swojej przyszłości. Jest Ci obce skupianie się na słabościach. Widzisz raczej swoje mocne strony, swoje uzdolnienia, talenty, kwalifikacje i możliwości.

**PAMIĘTAJ:** Pewność siebie w życiu bardzo pomaga osiągać cele. Pozytywne postrzeganie swoich dokonań wzmacnia dodatkowo poczucie własnej skuteczności, co w dalszym etapie pomaga sięgać wyżej i dalej oraz wyznaczać i osiągać coraz bardziej ambitne cele. Uważaj jednak, aby pewność siebie nie przerodziła się w arogancję, która jest źle postrzegana przez otoczenie. Osoby aroganckie w ostatecznym rozrachunku wiele tracą na relacjach interpersonalnych a przez to na wielu innych płaszczyznach.



## ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

Twój wynik na skali podwymiaru **Zgodność z samym sobą** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą bardzo przyzwoitą. Masz niezwykle sztywny „kręgosłup moralny” i nie zdarza Ci się łamać zasad i reguł dobrego postępowania. Zarówno w życiu prywatnym, jak i w szkole zawsze starasz się zachowywać tak jak należy, aby nie czuć potem wewnętrznego niezadowolenia z siebie. W większym towarzystwie bardziej zwracasz uwagę na to, aby zachowywać się poprawnie, niż aby się dobrze bawić. Cały czas kontrolujesz swoje reakcje i zachowania, aby nie popełnić żadnego błędu – zwłaszcza wśród innych osób. Osoby uzyskujące na badanej skali podobne wyniki do Twojego są dla siebie bardzo surowe i mają wyrzuty sumienia, jeśli nie zachowują się zgodnie z zasadami. Długo to pozostaje w nich, długo też nad tym rozmyślają. Wysoko prawdopodobnym jest, że tak samo reagujesz w momentach, które ujdą Twojej kontroli. Generalnie jesteś osobą bardzo zadowoloną z tego, jak postępujesz. Akceptujesz swoje zachowania i uważasz, że mieszczą się one w granicach przyzwoitości.

**PAMIĘTAJ:** Ocena swojego postępowania bardzo mocno wpływa na całość myślenia o sobie. Ważnym jest, aby przestrzegać zasad dobrego zachowania. Nie bądź jednak osobą dla siebie zbyt surową. Ten się nie myli, kto nic nie robi. Czasami może zdarzyć Ci się naruszenie twardo ustalonych przez siebie reguł, nie znaczy to jednak, że od razu stajesz się złym człowiekiem. Ważne, aby nie powtarzać tych samych błędów.



## TOŻSAMOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Tożsamość** oznacza, że najprawdopodobniej jesteś osobą, która odczuwa problem z określeniem, kim jest i do czego dąży. Brak wewnętrznej spójności uniemożliwia Ci podejmowanie zdecydowanych decyzji w sprawie Twojego życia i Twojej przyszłości. Skoro nie do końca wiesz, kim jesteś i do czego zmierzasz, nie jesteś też w stanie określić, czego oczekujesz od świata, od siebie i od innych. Mając taki wynik na skali podwymiaru Tożsamość, wysoko prawdopodobnym jest, że nie wyznaczasz celów ani na bliższą, ani na dalszą przyszłość. Wyznaczenie ich jest niemożliwe bez określenia podstaw, czyli Twoich wartości, które są dla Ciebie ważne i które chcesz wyznaczać i pielęgnować w swoim życiu. Możliwe, że czujesz, że Twoje działania w niektórych obszarach życia są chaotyczne, niezwiązane z żadnym konkretnym kierunkiem przez co często niepotrzebne i dodatkowo osłabiające Twoją pewność siebie.

**Pamiętaj:** Świadomość siebie i życie zgodnie z wyznaczonymi wartościami i ustalonym na ich podstawie kierunkiem działań wzmacniają pozytywną samoocenę, przez co z każdym nowym doświadczeniem stajesz się coraz silniejszą osobą. Jeśli masz trudność z ustaleniem czego od siebie oczekujesz teraz i czego oczekujesz od siebie w przyszłości, pamiętaj, że bez tego



trudno iść dalej. Tylko wewnętrzna spójność umożliwi Ci podejmowanie zdecydowanych decyzji w sprawie swojego życia i swojej przyszłości.



## POCZUCIE BLISKOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie bliskości** oznacza, że czujesz się osobą w pełni akceptowaną i kochaną przez bliskich. Wyraźnie doświadczasz wsparcia, jakie dają Ci ludzie wokół i potrafisz z tego korzystać. W swoim życiu okazujesz w pełni swoje uczucia. Dajesz wokół dużo miłości i akceptacji. W szkole potrafisz dać ciepło, akceptację i przyjaźń. Zawsze wiesz, że w razie potrzeby masz na kogo liczyć. Czujesz, że inni akceptują Ciebie jako osobę taką, jaką jesteś. Mając taki wynik na skali Poczucia bliskości, zdajesz sobie sprawę z tego, że bycie akceptowanym i kochanym wpływa pozytywnie na ludzi, zatem tak właśnie zachowujesz się w stosunku do innych. Jesteś osobą pełną empatii, potrafisz odczuwać i dawać ciepło innym. Potrafisz wchodzić w bliskie relacje, w które angażujesz się całkowicie dając jak najwięcej dobra innym. Ludziom wokół lubisz okazywać ciepło, przyjaźń i to, że Ci na nich zależy. Świadomość tego, że ktoś Cię kocha, że pozostajesz z kimś w przyjaźni albo że jesteś z kimś w bliskich relacjach poprawia Ci samopoczucie. Odrzucenie Twojej miłości, odrzucenie przyjaźni lub zerwanie bliskiej znajomości jest dla Ciebie bolesne i niezrozumiałe.

**Pamiętaj:** Bliskie relacje z ludźmi, miłość i wsparcie z zewnątrz jest dla Ciebie motorem do działania. Nie każdy jednak odczuwa tak samo. Czasami ludzie zrywają znajomość z różnych powodów, czasami tylko im znanych. Niekoniecznie związanych bezpośrednio z Tobą. Takie sytuacje staraj się zawsze omówić i nie brać bezpośrednio do siebie, traktując jako odrzucenie Twojej osoby.



## ATRAKCYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Atrakcyjność** oznacza, że raczej nie uważasz się za osobę atrakcyjną i nie jesteś osobą zwykle zadowoloną ze swojego wyglądu. Bardzo prawdopodobne, że nie akceptujesz siebie pod tym względem. Wolisz nie patrzeć w lustro, a kiedy jest to konieczne, raczej nie podobasz się sobie. Wiesz, że w porównaniu do innych nie wyglądasz dobrze i to obniża Twoją pewność siebie i wpływa negatywnie na poczucie własnej wartości. Oczywiście, jeśli chcesz, możesz swoje niezadowolenie z wyglądu nadrobić tym, że w innych obszarach czujesz się dobrze lub mówiąc sobie, że nie jest to dla Ciebie tak istotne. Jednak brak Twojego zadowolenia z wyglądu fizycznego od czasu do czasu i tak daje o sobie znać. To, że nie czujesz się atrakcyjnie przeszkadza Ci i wiesz, że wpływa na Twoje życie. Masz świadomość tego, że nie możesz wpływać swoim wizerunkiem na innych i prawdopodobnym jest, że czujesz, że coś tracisz.

**PAMIĘTAJ:** Wygląd zewnętrzny wpływa na to jak ludzie Cię postrzegają. Osoby uważane za atrakcyjne częściej są wybierane do różnych inicjatyw, gdyż wiadomym jest, że skupiają wokół siebie innych. O swoją atrakcyjność możesz zawalczyć. To kwestia jasno ustalonego celu i pełnej determinacji. Możliwe, że swoją atrakcyjność możesz wzmocnić niewielkimi ruchami, ale nie wiesz jak. Mogą Ci w tym pomóc specjaliści od spraw wizerunku. Możliwe też, że potrzebujesz więcej czasu na dojście do formy, ale jeśli to dobrze zaplanujesz i zaczniesz realizować, efekty będą widoczne. Pamiętaj, że każdy człowiek jest atrakcyjny, ale o to należy dbać.



## OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

- Dbaj o to, aby Twoje spojrzenie na siebie nie uległo zmianie.
- Postrzegasz swoją osobę jako wartościową, kompetentną i zaradną – to wspiera osiągnięcie przez Ciebie sukcesów. Ciesz się z nich. Świątuj ich finalizowanie.
- Będąc osobą wewnętrznym silną i spójną, wyznaczaj śmiało cele. Twoje pozytywne spojrzenie na siebie wzmacnia Cię i pozwoli Ci osiągać jeszcze więcej.
- Skupienie na posiadanych mocnych stronach pozwala Ci rozwijać je jeszcze bardziej. Uważaj jednak, aby w pewnym momencie nie stały się Twoimi wrogami. Jesteś osobą pewną siebie – miej to pod kontrolą, aby nie stać się osobą arogancką, nie dostrzegającą słabych punktów u siebie. Gdy je dostrzeżesz, zastanów się, czy nie warto nad nimi pracować.
- Uważaj, aby skupienie na swoich pozytywnych stronach nie przysłoniło Ci dostrzegania innych osób, ich zalet i zasług.
- Dbaj o relacje interpersonalne. Pomimo swojego silnego charakteru, pozytywnego postrzegania własnej osoby i posiadania wielu mocnych stron, w życiu relacje z innymi są jednym z najcenniejszych obszarów, o który należy dbać.



## ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

- Jako osoba zgodna z samą sobą masz jasno określone wartości i zasady postępowania. Obserwuj, które z nich są trwałe i niezmiennie w życiu, a które mogą podlegać pewnym modyfikacjom wraz z Twoim rozwojem.
- Przestrzeganie przez Ciebie zasad moralnych jest Twoją bardzo mocną stroną. Stój na ich straży, gdyż one wyznaczają Twój poziom i Twoją klasę.
- Bądź jednak dla siebie mniej surowym sędzią. Jeśli nie w pełni zachowasz się zgodnie z wyznaczonymi regułami, nie przekreśla to Ciebie.
- Jeśli popełnisz jakiś błąd, wyciągnij z tego lekcję i wypracuj pożądane zachowanie na przyszłość, nie obarczając się winą i niekończącymi się wyrzutami sumienia.
- Dobrze, że dbasz o swoje zasady, jednak uważaj, aby nie być dla siebie zbyt surowym.
- Pamiętaj, że w miarę jak dojrzewamy, dorastamy i starzejemy się, zasady postępowania mogą się zmieniać. Miej to na uwadze, tworząc i korygując swój spis zasad dobrego zachowania.



## TOŻSAMOŚĆ

- Koniecznie ustal, co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu, kim chcesz być w przyszłości i do czego dążysz. Aby spójnie wewnętrznym działać, musisz wiedzieć, czego oczekujesz od siebie i innych.
- Naucz się wyznaczać cele. Poznaj najskuteczniejsze i proste metody wyznaczania konkretnych celów. Możesz przeczytać poradniki na ten temat albo udać się na szkolenie z umiejętności zarządzania samym sobą i wyznaczania celów życiowych.
- Dużo czytaj, rozwijaj się, poznawaj - skoro jesteś osobą jeszcze niezdecydowaną czego oczekujesz od siebie w przyszłości - poznawanie nowego może Cię na nakierować na Twoją pasję.
- Czytaj książki dotyczące rozwoju osobistego. Czytaj też takie, które pokazują jak wzmacniać siebie, szanować siebie i co robić, aby być zadowolonym z siebie człowiekiem.



## POCZUCIE BLISKOŚCI

- Pielęgnuj w sobie swoje przekonanie o byciu wspieranym i kochanym przez osoby Ci bliskie. Tego rodzaju myśli są dla Ciebie ogromnym wzmocnieniem w codziennym, jak również w wyznaczaniu i osiągnięciu celów życiowych.
- Jeśli jest taka potrzeba, korzystaj ze wsparcia, jakie dają Ci osoby najbliższe. To pomaga przetrwać ciężkie chwile, dodatkowo wzmacnia więzi między bliskimi.
- W życiu prywatnym dawaj wokół dużo miłości i akceptacji a w szkole dużo przyjaźni i ciepła. Taka postawa zwraca się wielokrotnie.
- Rozwijaj swoją empatię. Bądź osobą wrażliwą na to, co mówią i przeżywają ludzie wokół. Jeśli trzeba, oferuj swoje wsparcie i swoją pomoc.
- Rozwijaj nadal swoją umiejętność wchodzenia w bliskie relacje z innymi z dużym zaangażowaniem i daniem dobra.
- Pamiętaj, że są osoby, które zawsze będą Cię kochać, niezależnie od sytuacji, stanu zdrowia, poglądów czy Twojego zachowania.
- Jeśli ktoś zerwie znajomość z Tobą lub czasowo ją ograniczy, nie bierz tego do siebie. Ludzie czynią tak z różnych powodów, często dotyczących wyłącznie ich samych.



## ATRAKCYJNOŚĆ

- Pamiętaj, że wygląd zewnętrzny bardzo wpływa na to, jak inni Ciebie odbierają, zatem zadbaj o ten obszar w swoim życiu.
- Poświęć czas, energię i swoją uwagę na to, aby poznać mocne i słabe strony swojego wizerunku.
- Jeśli jest dla Ciebie trudnością, aby samemu zadbać o swoją atrakcyjność, zgłoś się do specjalisty od spraw wizerunku. Taka osoba pomoże Ci zadbać o siebie od początku. Pokaże Ci, co należy eksponować, a co ukryć. Nad czym trzeba popracować, a co można zmienić od razu.
- Zastanów się, co musi się zmienić w Twoim wizerunku, aby Twoja osoba podobała Ci się w lusterku. Zrób listę zmian.
- Zastanów się, kto jeszcze może Cię wesprzeć w tej metamorfozie. Jeśli trzeba, udaj się też do innych specjalistów: dietetyka, fryzjera, wizażysty.
- Kiedy już z przyjemnością spojrzysz na siebie - pamiętaj, aby o ten stan dbać. Atrakcyjność fizyczna to codzienna dbałość o swój wizerunek i codzienna praca nad nim.