

Cechy Osoby Współuzależnionej

Jeżeli jesteś współuzależniona, masz następujące cechy lub skłonności *:

1. Nie potrafisz odróżnić własnych myśli i uczuć od myśli i uczuć kogoś innego. Myślisz "za kogoś", planujesz "za kogoś", sptacasz dtugi "za kogoś".
2. Do dobrego samopoczucia jest ci potrzebna aprobata i uwaga innych ludzi, ponieważ sądzisz, że nie jesteś wystarczająco dobra.
3. Czujesz się niespokojna i winna, gdy ktoś obok ciebie ma kłopot lub przeżywa trudność. Nie umiesz towarzyszyć temu bez napięcia.
4. Zachowujesz się tak, jakbyś ciągle za coś przepraszała.
5. Często nie wiesz, czego naprawdę chcesz ani czego potrzebujesz. Sądzisz, że inni lepiej wiedzą, co jest dla ciebie dobre, więc rzadko opierasz się na własnym zdaniu w tej sprawie.
6. Stale przekonujesz innych, że naprawdę zasługujesz na miłość i cierpisz w milczeniu nad tym, że jesteś niedoceniana.
7. Nie masz czasu dbać o siebie.
8. Masz w sobie więcej krytycyzmu, niż realizmu i dlatego niepoprawnie idealizujesz ludzi. Za każdym razem przeżywasz rozczarowanie i oburzenie, że ktoś żyje "nie tak, jak trzeba".
9. Przeżywasz swoje życie jako ofiara niesprzyjających okoliczności. Nie potrafisz stawiać innym wymagań ani zdrowych warunków i być konsekwentną.

10. Kłamiesz, by niemądrze ostonić tych, których kochasz.
 11. Pozwalasz, by inni cię ranili, nie próbując się bronić. Boisz się odrzucenia.
 12. Bycie z samą sobą jest dla ciebie trudne.
 13. Jesteś tak zajęta, że nie masz czasu nad niczym się zastanawiać.
 14. Niczego od nikogo nie potrzebujesz.
 15. Nie umiesz bawić się i być spontaniczna.
 16. Jesteś przestraszona, zraniona i zła, lecz obawiasz się tego po sobie okazać. Boisz się swojej złości.
 17. "Musisz" pracować, spać, jeść i uprawiać seks, nie mając z tego, w gruncie rzeczy, żadnej przyjemności.
 18. Stosunki z innymi ludźmi okazują się być dla ciebie pułapką.
 19. Musisz zmuszać, zrzędzić, manipulować i dąsać się, żebrać i dawać uczuciowe lub rzeczowe tapówki, by inni zrobili to, czego chcesz.
 20. Odczuwasz beznadziejność, bezsilność i niemożność odmiany swojej sytuacji.
 21. Musisz stale się spieszyć, więc nie masz czasu na refleksję nad sensem życia ani o Bogu.
- * Uwaga! Żaden test nie zastąpi wizyty u specjalisty.*
- Jeżeli wiele z tych punktów Ciebie dotyczy, nie czekaj. Zwróć się o pomoc.

Twoje życie i Twoje szczęście zależy od ciebie,



a nie od zachowań twojego męża / żony / partnera / partnerki.

Zgłoś się na konsultację indywidualną

beata.kilian@onet.pl