

## VZTAHY

1. Mám strach navazovat nové vztahy
2. Bojím se nepochopení
3. Mám tendenci zrušit svoje závazky (kurzy, spolupráce, mentoring, terapie...)
4. Mám pocit viny (nezaslouženosti), že se ostatní se nemají tak dobře jako já
5. Často se hádám a domáhám svých práv
6. Když se mi něco nepodaří, svaluji vinu na druhé
7. Umím snadno vybouchnout (i kvůli maličkostem)
8. Sama sebe před druhými podceňuji a shazuji
9. Když jsem ve stresu, hádám se se svým partnerem a křičím po dětech
10. Nemám nikoho, s kým bych mohla sdílet svoji radost
11. Často si s přáteli jen stěžuji na těžkosti (oprávněné)
12. Neumím ukončit vztahy, i když mě doslova ničí
13. Dozvídám se, jak mě lidé kritizují, a to je ničivý pocit
14. Nesnáším úspěšné lidi – nevěřím jim (zejména na sociálních sítích)
15. Cítím závist vůči úspěšným a bohatým
16. Vždycky si najdu argument pro to, proč já nechci a nebudu bohatá a úspěšná
17. Bojím se pomluv a toho, co si o mně myslí ostatní.
18. Mám tendenci více se starat o druhé než sama o sebe
19. Pořád někomu něco radím
20. Mám tendenci kritizovat druhé, že něco neudělali dobře /já bych udělal lépe)
21. Neumím pochválit druhé, i když vím, že udělali dobrou věc
22. Sama toužím po ocenění a pochvale za odvedenou práci
23. Rozčiluje mě, když někdo nemá kolem sebe takový pořádek, jak já
24. Rozčiluje mě, když někdo lpí na pořádku víc, než na užívání si života
25. Čekám, až se změní okolnosti, abych mohla být šťastná
26. Bojím se sama říci „ne“
27. Bojím se odmítnutí (za svoje názory či postoje), tak je raději neprojevuji
28. Hledám chybu v sobě a v minulosti
29. Hledám chybu v ostatních
30. Vůbec nechápu, co znamená nějaký „přítomný okamžik“
31. Setrávám ve starých a nefunkčních vztazích, protože nechci druhé zranit
32. Jsem ve vztazích s lidmi, kteří pořád řeší nějaké problémy
33. Nevěřím lidem (po zkušenostech)
34. Nevěřím na zázraky