**Životne zamke -M**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **U deti-****njstvu** | **Sad** | **Opis** |
|  |  | 1. Smatram da se previše lepim za ljude koji u mi bliski jer se bojim da me ne napuste.
 |
|  |  | 1. Veoma brinem da će ljudi koje volim naći nekog drugog ko će im biti draži, pa će mene napustiti.
 |
|  |  | 1. Obično tražim skrivene motive u postupcima drugih ljudi; ne poverujem ljudima lako.
 |
|  |  | 1. Osećam kako ne smem da spustim gard u prisustvu drugih ljudi, već moram da budem oprezan jer bi me u protivnom povredili.
 |
|  |  | 1. Više od prosečne osobe strahujem od opasnosti - da ću se razboleti ili da će me zadesiti neka nesreća.
 |
|  |  | 1. Strahujem da ćemo ja ili moja porodica izgubiti novac, te postati siromasi ili zavisni od drugih.
 |
|  |  | 1. Mislim da nisam u stanju da se sam dovoljno dobro nosim sa životnim poteškoćama, pa osećam kako su mi potrebni drugi ljudi da bi mi pomogli da se snađem.
 |
|  |  | 1. Moji roditelji i ja se previše mešamo jedni drugima u život i u probleme.
 |
|  |  | 1. Nikad nisam imao nekog ko bi mi poklanjao brigu i pažnju, delio sebe samnom i kome bi istinski bilo važno šta mi se dešava.
 |
|  |  | 1. Ljudi nikad nisu tu da ispune moje emocionalne potrebe za razumevanjem, empatijom, usmeravanjem savetovanjem i podrškom.
 |
|  |  | 1. Imam utisak da nigde ne pripadam. Drugačiji sam. Ne uklapam se.
 |
|  |  | 1. Glup sam i dosadan; Ne znam šta da kažem u društvu.
 |
|  |  | 1. Niko koga želim, a upoznao je moje pravo lice – sa svim mojim manama -ne bi mogao da me zavoli.
 |
|  |  | 1. Stidim se sebe. Ne zavređujem ljubav, pažnju i poštovanje drugih.
 |
|  |  | 1. Nisam inteligentan, niti sposoban kao većina ljudi kad je u pitanju posao (ili škola).
 |
|  |  | 1. Često se osećam nesposobnim jer nisam dorastao drugima u pogledu talenta, inteligencije i uspeha.
 |
|  |  | 1. Imam osećaj kako nemam izbora već da moram da popuštam tuđim željama; u protivnom će mi ljudi vratiti milo za drago ili će me na neki način odbaciti.
 |
|  |  | 1. Ljudi smatraju da radim previše za druge a nedovoljno za sebe.
 |
|  |  | 1. Trudim se da dajem sve od sebe; ne mogu da se zadovoljim dovoljno dobrim. Volim da budem najbolja u onome što radim.
 |
|  |  | 1. Imam toliko toga da postignem da gotovo uopšte nemam vremena za opuštanje i uživanje.
 |
|  |  | 1. Smatram kako ne treba da poštujem normalna pravila i konvencije koje drugi ljudi poštuju.
 |
|  |  | 1. Izgleda da se ne mogu disciplinovati da obavljam dosadne rutinske zadatke niti da kontrolišem svoje emocije.
 |