**Koje su vaše životne zamke?**

Na skali od 1 do 6 ocenite koliko dobro vas opisuje narednih 25 izjava.

1 potpuno netačno me opisuje

2 uglavnom me netačno opisuje

3 malo više tačno nego netačno me opisuje

4 umereno tačno me opisuje

5 uglavnom me tačno opisuje

6 savršeno me opisuje

Prvo ocenite koliko vas je data izjava opisivala dok ste bili *dete*. Ako bi se odgovor razlikovao u različitim periodima vašeg detinjstva, izaberite ocenu koja najviše odgovara vašim osećanjima do 12.godine.

Zatim, ocenite koliko dobro vas svaka izjava opisuje sad, u *odraslom dobu*. Ako bi se odgovor razlikovao u različitim periodima vašeg odraslog doba, izaberite ocenu koja vas najbolje opisuje u poslednjih 6 meseci.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **U detinjstvu** | **Sad** | **Opis** |
|  |  | 1. Smatram da se previše lepim za ljude koji su mi bliski jer se bojim da me ne napuste. |
|  |  | 2. Veoma brinem da će ljudi koje volim naći nekog drugog ko će im biti draži, pa će mene napustiti. |
|  |  | 3. Obično tražim skrivene motive u postupcima drugih ljudi; ne poverujem ljudima lako. |
|  |  | 4. Osećam kako ne smem da spustim gard u prisustvu drugih ljudi, već moram da budem oprezan/a jer bi me u protivnom povredili. |
|  |  | 5. Više od prosečne osobe strahujem od opasnosti – da ću se razboleti ili da će me zadesiti neka nesreća. |
|  |  | 6. Strahujem da ćemo ja ili moja porodica izgubiti novac, te postati siromasi ili zavisiti od drugih. |
|  |  | 7. Mislim da nisam u stanju da se sam/a dovoljno dobro nosim sa životnim poteškoćama, pa osećam kako su mi potrebni drugi ljudi da bi mi pomogli da se snađem. |
|  |  | 8. Moji roditelji i ja se obično previše mešamo jedni drugima u život i probleme. |
|  |  | 9. Nikada nisam imao/la nekoga ko bi mi poklanjao brigu i pažnju, delio sebe sa mnom i kome bi istinski bilo važno šta mi se dešava. |
|  |  | 10. Ljudi nikada nisu tu da ispune moje emocionalne potrebe za razumevanjem, empatijom, usmeravanjem, savetovanjem i podrškom. |
|  |  | 11. Imam utisak da nigde ne pripadam. Drugačiji/a sam. Ne uklapam se. |
|  |  | 12. Glup/a sam i dosadan/a. Ne znam šta da kažem u društvu. |
|  |  | 13. Niko koga želim, a upoznao je moje pravo lice – sa svim mojim manama – ne bi mogao da me zavoli. |
|  |  | 14. Stidim se sebe; ne zavređujem ljubav, pažnju i poštovanje drugih. |
|  |  | 15. Nisam inteligentan/a, niti sposoban/a kao većina ljudi kada je u pitanju posao (ili škola). |
|  |  | 16. Često se osećam nesposobnim/om jer nisam dorastao/la drugima u pogledu talenta, inteligencije i uspeha. |
|  |  | 17. 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. |
|  |  | 18. Ljudi smatraju da radim previše za druge, a nedovoljno za sebe. |
|  |  | 19. Trudim se da dajem sve od sebe; ne mogu da se zadovoljim dovoljno dobrim. Volim da budem najbolji/a u onome što radim. |
|  |  | 20. Imam toliko toga da postignem da gotovo uopšte nemam vremena za opuštanje i uživanje. |
|  |  | 21. Smatram kako ne treba da poštujem normalna pravila i konvencije koje drugi ljudi poštuju. |
|  |  | 22. Izgleda da se ne mogu disciplinovati da obavljam dosadne rutinske zadatke, niti da kontrolišem svoje emocije. |