

VNITŘNÍ VZORCE A MÍRA IDENTIFIKACE

Podívejte se na následujících 19 vět, přečtete si je jednu po druhé, za každou z nich se na chvíli zastavte a ohodnoťte, nakolik ji znáte ze svého vlastního života: (1) toto ve svém životě vůbec neznám, (2) toto trochu znám, (3) toto docela znám, (4) toto znám dobře, (5) toto znám velmi dobře. Při hodnocení dejte na svůj první dojem, soustředte se spíše na smysl celé věty, ne na jednotlivá slova, a na to, jak danou větu cítíte, spíše než abyste nad ní dlouze přemýšleli.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Mé blízké vztahy skončí, protože lidé jsou nespolehliví a nepředvídatelní. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Očekávám, že mi druzí ublíží a využijí mě. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ostatní mi nedávají to, co potřebuji (vřelost, pozornost, pochopení, ochranu, podporu). | 1 2 3 4 5 |
| 4. Je se mnou něco v nepořádku, jsem špatný/á a nezasloužím si být druhými milován/a. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Jsem v tomto světě sám/a, jsem jiný/á než ostatní, nepatřím sem. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Jsem nudný/á a nezajímám ostatní lidi, kteří mě nechtějí ve své společnosti. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Nevládám svůj život. Potřebuji pomoc, abych se o sebe postaral/a a dokázal/a se rozhodovat. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Každou chvíli může dojít k nějakému neštěstí, na které nebudu umět reagovat. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Bez vedení ze strany starších a zkušenějších se cítím nejistý/á a zmatený/á. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Neustále selhávám, jsem hloupý/á a neschopný/á a nikdy nebudu tak úspěšný/á jako jsou ostatní. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Zasloužím si to nejlepší a ostatní by měli má přání respektovat. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Snadno se rozčílím a reaguji impulzivně. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Ze strachu z odmítnutí či hněvu druhých se jim a jejich požadavkům přizpůsobuji. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Potlačuji své vlastní potřeby a emoce, abych mohl/a být k užítku druhým. | 1 2 3 4 5 |
| 15. V mém životě se všechno točí kolem snahy získat uznání a ocenění druhých. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Očekávám, že co se může pokazit, se také pokazí, a mé plány nevyjdou. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Raději před druhými nedávám najevo své pocity (ať už pozitivní či negativní) a dávám přednost racionálnějšímu postoji. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Jsem perfekcionista, potřebuji svůj čas trávit efektivně a striktně se držet pravidel. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Nemám trpělivost se sebou ani s ostatními a trvám na tom, že lidé by za své chyby měli být potrestáni. | 1 2 3 4 5 |