

Datum: _____

TEST:

1 bod = úplná nepravda
5 bodů = zcela pravdivé

1 Přestože někdy zažívám silné emoce, nikdy je nedávám otevřeně najevo

2 Vždy se snažím usmívat a jsem na lidi až moc hodný/á, i když se cítím mizerně.

3 Možnost konfliktu mě děsí.

4 Pokud dělám něco pro sebe, cítím se jako sobec.

5 Pravidelně nechávám přátele, kolegy, členy rodiny a dokonce i neznámé lidi narušovat mé osobní hranice

6 Vždy se snažím chovat podle představ ostatních lidí.

7 Pravidelně se vzdávám vlastního pocitu štěstí, abych zajistil/a štěstí dalším lidem.

1 bod = úplná nepravda, 5 bodů = zcela pravdivé

8 Bojím se negativních reakcí ostatních vůči mně.

9 Zoufale toužím po tom, aby mě ostatní měli rádi.

10 Nechce se mi převzít iniciativu.

11 Mám strach z odmítnutí.

12 Opakovaně měním svá rozhodnutí podle toho, jaká reakce by mohla (nebo měla) následovat.

13 Pozitivní reakce ve mně vyvolává nadšení, z negativní jsem zoufalý/á.

14 Jsem přesvědčená/ý, že každý člověk je dobrý, i když mě někdo využívá a manipuluje se mnou.

15 Když mám někoho odmítnout, zachvátí mě panika a nervozita.

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**