

Тест «Ваши личностные границы»

Отвечая на вопрос, ставьте себе 5 баллов при ответе «никогда», 4 – «редко», 3 – «иногда», 2 – «часто» и 1 – «всегда».

1. Мне сложно определить, чего я хочу.
2. В каждой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того, чтобы просто переживать.
3. Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим.
4. У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения.
5. Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим собственным.
6. Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее.
7. Я думаю, что не имею права что-то утаивать от других..
8. Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом.
9. Я поддерживаю отношения с людьми, общаться с которыми мне неприятно.
10. Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной и приношу извинения.
11. Я с легкостью поддаюсь на лесть.
12. Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне.
13. Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если мне это доставляет дискомфорт.
14. Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких.
15. Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают.
16. Мне знакомо чувство гнева
17. Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать.
18. Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать.
19. Мне кажется, что я не в моих силах что-то изменить в своей жизни.
20. У меня ощущение, что я живу чужой жизнью.

Если вы набрали не более 40 баллов, то вам срочно нужно заняться выстраиванием ваших личностных границ.