

I. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ТЕСТ**читай медленно****отвечай честно**Это
абсолютно
про меняЭто в
большой
степени
про
меняЭто не
совсем
про
меняЭто
абсолютно
не про
меня

1	У меня есть склонность торопиться и спешкой загонять себя в стресс				
2	Я уделяю достаточно времени уходу за своим здоровьем				
3	Я часто упрекаю себя за совершённые ошибки				
4	Часто я ощущаю беспомощность в отношениях с другими				
5	Я умело распоряжаюсь своей энергией и вовремя позволяю себе отдохнуть и восстановить силы				
6	Я умею дипломатично настоять на своём, когда дело касается моих интересов				
7	Я самостоятельно определяю круг моих знакомых и друзей и избегаю общения с теми, кто мне неприятен				
8	При необходимости я умею попросить о поддержке и её получить				
9	Многие мои решения были приняты не из целесообразности, а из чувства вины				
10	Я умею вежливо но твёрдо отказать, если не хочу выполнять просьбу, с которой ко мне обращаются				
11	Отношение ко мне значимых для меня людей сильно влияет на моё эмоциональное состояние				
12	Я отношусь к себе бережно, с должной заботой и теплотой				
13	Часто я учитываю чьи-то потребности в ущерб моим собственным				
14	Мои близкие вполне уважают моё пространство и желают мне благополучия				
15	Я очень боюсь прослыть эгоистичным человеком				
16	Мне удаётся успешно постоять за себя, когда кто-то ранит мои чувства				
17	Собственные несовершенства мне сложнее простить и принять, нежели несовершенства окружающих				
18	В конфликтной ситуации я умею выяснять отношения спокойно, проявляя уважение				
19	Я не боюсь показывать свою слабость				
20	Из-за опасения получить отказ я часто не решаюсь обратиться к кому-то				
		Это абсолютно про меня	Это в большой степени про меня	Это не совсем про меня	Это абсолютно не про меня