

Mitt eget jag barometern!

Sällan

Ofta

Alltid

1. Jag agerar på ett sätt som jag vet att min omgivning accepterar.
2. Jag hjälper andra även om jag själv får göra uppoffringar.
3. Jag säger inte hela sanningar för att försvara min självkänsla och inte såra andra.
4. Jag försvarar ofta andras beteende.
5. Jag registrerar andra personers uttalanden för att kartlägga deras beteende.
6. Jag försöker hjälpa andra att inte göra misstag utan att dem ber mig om hjälp.
7. Min inställning är att alltid hjälpa andra.
8. Min sociala grad av aktiviteter har minskat markant då jag skaffade familj.
9. Jag undanskjuter mina personliga värderingar för att passa in hos andra.
10. Jag är inte så medveten om hur jag själv mår men har full koll på hur andra känner sig.
11. Jag vill alltid ha kontroll på alla situationer.
12. Jag har en förmåga att reagera långsamt när personer runt mig sårar mig.
13. Om en person är otrevlig mot mig arbetar jag hårt för att vinna deras förtroende.
14. Jag ser mig själv som en impulsiv person.
15. Jag har mycket svårt att göra saker för/åt mig själv.

Räkna ihop kryssen:

Om du har svarat flest Sällan har du en bra självdistans och ger dig själv bra utrymme för din egen kreativitet och utveckling. Har du flest kryss i rutan Ofta finns det förmodligen en del ytliga och lätta situationer för dig att kunna åtgärda. Det ser bra ut men gör du inget åt din situation kan du lätt hamna på kanten till att inte lyssna till din inre vilja och känsla. Har du däremot flest kryss i Alltid ligger du i riskzonen för utbrändhet och har förmodligen tappat förmågan att tyda och lyssna på vad du själv vill. Nu är det hög tid för dig att prioritera din inre självbevarelsedrift. Du gör klokt i att säga nej mer ofta än du gör idag.

MOL stärker dig i din vidareutveckling för att finna mer tid åt dig själv.