



איך אפשר לדעת שאנחנו בויתור עצמי?

הסבר: וויתור עצמי גורם לנו לשים את האחר במקום ראשון ולהתעלם ממה שבאמת חשוב לנו.

חלק א - דרגו בין אפס לעשר עד כמה אתם מזדהים עם כל משפט.

0 משמעותו – אני לא מזדהה עם השאלה. 10 – אני מזדהה לגמרי עם השאלה.

דרוג 0-10	שאלות לזיהוי רמת הוויתור העצמי	מס.
	1. כשאתם נמצאים עם חברים, משפחה או אנשים אחרים - עד כמה אתם מתאימים את עצמכם אליהם. לא אכפת לכם מה יחליטו, לכם הכול מתאים.	
	2. כשאתם נמצאים עם חברים, משפחה, אנשים אחרים – עד כמה אתם מרגישים במקום האחרון, כלומר לא מתחשבים בכם, לא רואים אתכם, אתם נעלבים ונפגעים.	
	3. כשמגיע הרגע לקבל החלטה – אתם מתלבטים הרבה, וממש קשה לכם להגיע להחלטה כלשהי.	
	4. עד כמה אתם נוטים לשאול אחרים מה הם חושבים, ולהתייעץ כמעט על כול דבר.	
	5. עד כמה אתם מזדהים עם הרגשות של האחר, ממש חיים את הסיטואציה, את ההתמודדות של האחר ופחות מחוברים לרגשות של עצמכם.	
	6. עד כמה אתם מרגישים שלא תמיד רואים אתכם, מבינים אתכם, יש לכם רצון להעלם ואתם מרגישים שאין לכם מקום.	
	7. עד כמה יש לכם נטייה לשכוח דברים כמו שמות או פנים של אנשים, לשכוח משימות ואתם מתעצבנים על עצמכם שלא זכרתם.	
	8. עד כמה אינכם נותנים ביטוי ומקום לרצונות, למחשבות, לרגשות ולאמת שלכם - כאילו הם לא קיימים.	
	9. יש הרבה מצבים שאנשים אחרים מתעלמים מכם, שוכחים אתכם או לא חוזרים אליכם.	

סכמו את כול הדירוגים של כל השאלות ורשמו את התוצאה כאן: _____

חלק ב – מהן המחשבות שעולות לי בעקבות השאלון. יש לרשום כול מחשבה שעולה:

חלק ג – המחשבות שקשורות לאנשים אחרים ולמקום שאני נותן להם בחיי, ואיזה שינוי אני רוצה לעשות בעניין זה:

אחרי שמילאת את כל החלקים בדף, מחכה לך בשורה האחרונה בדף שבו היה השאלון באתר שלי קישור לדף הסבר כדי להבין מה זה אומר לגביך.