



«Нужен ли
будущее?»



www.puzzlebrain.ru



Прочитай данные утверждения и честно ответь **«да»** или **«нет»**, а затем сверься с ключами в конце.

УТВЕРЖДЕНИЯ:

- Чаще всего наши отношения с партнером развиваются скоротечно.
- Мне сложно проявлять нежность к человеку, к которому я испытываю чувства.
- Когда мне трудно, я закрываюсь в себе.
- Я всегда боюсь, что тот, к кому я испытываю чувства, разлюбит меня.
- Я часто сомневаюсь в себе, когда развиваю отношения.
- Мне сложно вступать в близкие отношения с человеком, к которому я испытываю чувства.
- Я часто думаю о том, что меня бросят.
- Я часто беспокоюсь о том, что тот, кого я выбрала, не захочет оставаться со мной.
- Иногда те, кого я люблю, меняют свое отношение ко мне без видимой причины.
- Мне сложно доверять людям.
- Я часто ощущаю, что требую больше внимания, чем те, к кому испытываю чувства.
- Я чувствую себя комфортно, когда завишу от кого-либо.
- Я часто боюсь, что мне не ответят взаимностью.
- Мне часто кажется, что на меня обращают внимание, только когда я нахожусь в негативном состоянии (злюсь / плачу / грущу).
- Когда я не рядом, я беспокоюсь, что мой партнер может заинтересоваться кем-то другим.

КЛЮЧИ:



0-1 «да»: с твоей самооценкой на 90% все хорошо, твоя привязанность к партнеру достаточно здоровая. Поводов для беспокойства в отношении себя и мужчин у тебя нет и быть не должно!



2-6 «да»: вероятно, у тебя тревожный тип привязанности. Тебе часто кажется, что партнер может найти кого-то лучше, красивее, стройнее. В этой ситуации очень важно поработать над своей самооценкой. Пока не стало слишком поздно, начинай прямо сегодня!



7-15 «да»: ситуация на грани – скорее всего, у тебя избегающий или тревожно-избегающий тип привязанности, который тесно связан с твоей самооценкой. Подумай, как можешь помочь себе уже сегодня, как можешь повысить уверенность в себе – ведь это очень важный аспект в развитии дальнейших здоровых и счастливых отношений.

