

שאלון - עד כמה אני מחובר לשפת העצמי

מוזמנים למלא את השאלון בכנות. אין נכון או לא נכון - יש רק להקשיב פנימה.

סמנו עד כמה אתם מסכימים עם ההיגדים הבאים (1 = כלל לא נכון לי ... 5 = מאוד נכון)

5	4	3	2	1	
<input type="radio"/>	אני יודע/ת לזהות מתי אני פועל/ת מתוך הצרכים שלי ומתי מתוך ריצוי.				
<input type="radio"/>	אני יודע/ת להבדיל בין מה שאני מרגיש/ה באמת לבין מה שמצופה ממני להרגיש.				
<input type="radio"/>	אני מסוגל/ת לבטא רצונות שלי בלי לחשוש מהתגובה של בן/בת הזוג.				
<input type="radio"/>	אני מרגיש/ה שאני שווה בזוגיות גם כשיש בינינו הבדלים.				
<input type="radio"/>	אני מרגיש/ה שאני שווה בזוגיות גם כשיש בינינו הבדלים.				
<input type="radio"/>	יש בי בהירות לגבי מה חשוב לי בחיים ובקשר.				
<input type="radio"/>	כשיש קונפליקט - אני בודק/ת קודם מה קורה בתוכי.				
<input type="radio"/>	אני לא מאבד/ת את עצמי במערכת יחסים.				
<input type="radio"/>	אני מרגיש/ה בנוח להגיד "לא" גם כשזה קשה או לא נעים.				
<input type="radio"/>	אני מרשה לעצמי להרגיש רגשות לא נעימים מבלי להתבייש בהם.				
<input type="radio"/>	אני יודע/ת מתי משהו מפר את הגבולות האישיים שלי - ופועל/ת בהתאם.				

פירוש התוצאה - מה אפשר ללמוד מזה?

10-24 נקודות - חיבור נמוך לשפת העצמי: ייתכן שאתם לא רגילים להקשיב לעצמכם. אולי אתם פועלים מתוך ריצוי או מתנתקים מרגשות. זה זמן טוב להתחיל תהליך של חיבור עצמי.

25-35 נקודות - חיבור חלקי: יש רצון להתחבר לעצמכם - אבל לפעמים אתם מתפשרים או מדחיקים. המשיכו להעמיק ולתרגל ביטוי עצמי.

36-45 נקודות - חיבור טוב לשפת העצמי: יש יכולת לראות את עצמכם, להציב גבולות ולהיות נוכחים בזוגיות. המשיכו לטפח זאת.

46-50 נקודות - חיבור עמוק ומיטיב: אתם מקשיבים לעצמכם, יודעים לבטא צרכים וחיים מתוך נאמנות פנימית. זהו בסיס חזק לקשר אמיתי.