



АНКЕТА ГРАНИЦ



SMART
Family & Friends

Правда или ложь?

- _____ Я одалживаю деньги своему Значимому Зависимому (ЗЗ), но часто не получаю возврата. *
- _____ Я поддерживаю финансово человека, который должен быть в состоянии поддержать себя. *
- _____ Мой ЗЗ лжет мне, скрывает правду о своей деятельности. *
- _____ Я не могу открыто говорить, когда со мной плохо обращаются. *
- _____ Я часто соглашаюсь на что-то, чтобы сохранить мир или доставить удовольствие другим. *
- _____ Мой ЗЗ несет ответственность за причинение ущерба или кражу моего имущества. *
- _____ В этих отношениях я отдаю, отдаю и отдаю — а взамен получаю все меньше и меньше. *
- _____ Я не думаю о своем счастье.**
- _____ Мой ЗЗ иногда исчезает на длительное время, не выходит на контакт. *
- _____ Я часто злюсь в ответ на поведение моего ЗЗ. *
- _____ Я чувствую, что не могу строить планы, потому что мой ЗЗ очень непредсказуем. *
- _____ Мой ЗЗ подвергает жизни опасности, управляя автомобилем в нетрезвом виде. *
- _____ Я могу быть счастлив только в том случае, если у моего ЗЗ все в порядке. Иначе я буду беспокоиться.**
- _____ Мой ЗЗ эмоционально недоступен большую часть или все время.*
- _____ Мой ЗЗ не берет на себя ответственность за работу по дому. *
- _____ У меня нет ощущения, что я процветаю, я только выживаю.**
- _____ Мой ЗЗ оскорбляет словесно или физически. *
- _____ Мой ЗЗ ожидает, что я буду резервным будильником на работе/учебе, если он/она проспит. *
- _____ Мой ЗЗ не убирает за собой. *
- _____ Мой ЗЗ не выполняет обещаний. *

* Ваши границы могут быть нарушены кем-то другим

** Возможно, вы нарушаете собственные границы.

