

érez úgy, mint én.

- _____ 8. Amikor nehéz időszakon megyek keresztül, hajlamos vagyok keményebben bánni magammal.
- _____ 9. Amikor valami felzaklat, próbálok az érzelmeimet egyensúlyban tartani.
- _____ 10. Amikor valamiben alkalmatlannak érzem magam, emlékeztetem magam arra, hogy sokan mások is így vannak ezzel.
- _____ 11. Intoleráns és türelmetlen vagyok a személyiségemnek azon részeivel, amelyeket nem kedvelek.
- _____ 12. Amikor nehéz időszakot élek, megadom magamnak azt a törődést és gyengédséget, amire szükségem van.
- _____ 13. Amikor magam alatt vagyok, hajlamos vagyok úgy érezni, hogy a legtöbb ember valószínűleg boldogabb nálam.
- _____ 14. Amikor valami fájdalmas dolog történik, próbálok kiegyensúlyozott képet kialakítani a helyzetről.
- _____ 15. Megpróbálok úgy tekinteni a kudarcaimra, mint az emberi lét velejárójára.
- _____ 16. Kritikus vagyok magammal, amikor olyat látok, ami nem tetszik magamban.
- _____ 17. Amikor egy számomra fontos dologban kudarcot vallok, megpróbálok kellő távlatból szemlélni a dolgokat.
- _____ 18. Amikor igazán küszködöm valamivel, hajlamos vagyok azt érezni, hogy másoknak biztos könnyebb dolga van.
- _____ 19. Jóindulatú vagyok magammal, amikor valami miatt szenvedek.
- _____ 20. Amikor valami felzaklat, elragadnak az érzelmeim.
- _____ 21. Kissé kőszívű vagyok magammal, amikor szenvedek.
- _____ 22. Amikor magam alatt vagyok, megpróbálok az érzelmeimhez nyitottan és érdeklődéssel közeledni.
- _____ 23. Elnéző vagyok a saját hibáimmal és alkalmatlanságommal szemben.
- _____ 24. Amikor valami fájdalmas dolog történik, hajlamos vagyok azt aránytalanul felnagyítani.
- _____ 25. Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok, hajlamos vagyok egyedül érezni magam a kudarcokkal.
- _____ 26. Próbálok megértő és türelmes lenni a személyiségem azon részeivel kapcsolatban, amiket nem szeretek.