

4. Keď rozmýšľam nad svojimi nedostatkami, zvyknem sa cítiť iný/á a odrezaný/á od zvyšku sveta.	1	2	3	4	5
5. Keď cítim emocionálnu bolesť, snažím sa byť k sebe láskavý/á.	1	2	3	4	5
6. Keď neuspem v niečom, čo je pre mňa dôležité, som pohľtený/á pocitmi vlastnej nedostatočnosti.	1	2	3	4	5
7. Keď som psychicky na dne, pripomínam si, že na svete je mnoho ďalších ľudí, ktorí sa cítia rovnako ako ja.	1	2	3	4	5
8. V ťažkých časoch mám tendenciu byť sám/sama na seba tvrdý/á.	1	2	3	4	5
9. Keď ma niečo rozruší, snažím sa udržať svoje emócie v rovnováhe.	1	2	3	4	5
10. Keď sa v niečom cítim nedostatočný/á, pripomínam si, že takéto pocity nedostatočnosti má väčšina ľudí.	1	2	3	4	5
11. Nemám pochopenie ani trpezlivosť voči aspektom svojej osobnosti, ktoré sa mi nepáčia.	1	2	3	4	5
12. Keď mám veľmi ťažké obdobie, zahŕňam sa súcitom a nehou, ktoré potrebujem.	1	2	3	4	5
13. Keď som na dne, zvyknem mať pocit, že väčšina ľudí je pravdepodobne šťastnejšia ako ja.	1	2	3	4	5
14. Keď sa mi príhodi niečo bolestivé, snažím sa na danú situáciu pozeráť vyvážene.	1	2	3	4	5
15. Svoje zlyhania sa snažím vnímať ako prejavy ľudskosti.	1	2	3	4	5
16. Keď na sebe pozorujem časti seba, ktoré sa mi nepáčia, neustále sa kritizujem.	1	2	3	4	5
17. Keď zlyhám v niečom, čo je pre mňa dôležité, snažím sa danú situáciu vnímať s nadhľadom.	1	2	3	4	5
18. Keď s niečím naozaj bojujem, zvyčajne cítim, že to ostatným ľuďom musí ísť ľahšie.	1	2	3	4	5
19. Keď trpím, som k sebe láskavý/á.	1	2	3	4	5
20. Keď ma niečo rozruší, strácam kontrolu nad svojimi pocitmi.	1	2	3	4	5
21. Keď trpím, viem byť k sebe trochu bezcitný/á.	1	2	3	4	5
22. Keď sa cítim zle, snažím sa ku svojim pocitom pristupovať so zvedavosťou a otvorenosťou.	1	2	3	4	5
23. Som tolerantný/á voči vlastným chybám a nedostatkom.	1	2	3	4	5
24. Keď sa mi príhodi niečo bolestivé, zvyknem danú udalosť vnímať horšie než aká v skutočnosti je.	1	2	3	4	5
25. Keď zlyhám v niečom, čo je pre mňa dôležité, zvyknem sa v mojom neúspechu cítiť osamelo.	1	2	3	4	5
26. Snažím sa byť chápatelý/á a trpezlivý/á voči tým častiam mojej osobnosti, ktoré sa mi nepáčia.	1	2	3	4	5