



АНКЕТА КОРДОНІВ



SMART
Family & Friends

Правда чи брехня?

- _____ Я позичаю гроші Значному Залежному (ЗЗ), але часто не повертаю. *
- _____ Я підтримую фінансово когось, хто повинен мати можливість утримувати себе. *
- _____ Мій ЗЗ бреше мені, приховує правду про свою діяльність. *
- _____ Я не можу говорити, коли зі мною погано поводяться. *
- _____ Я часто погоджуюсь робити щось, щоб зберегти мир або догодити іншим. *
- _____ Мій ЗЗ несе відповідальність за пошкодження або крадіжку мого майна. *
- _____ Я віддаю, віддаю і віддаю в цих стосунках — а натомість отримую все менше і менше. *
- _____ Я не думаю про власне щастя.**
- _____ Мій ЗЗ іноді зникає на довгі періоди часу без встановлення контакту. *
- _____ Я часто відчуваю злість у відповідь на поведінку мого ЗЗ. *
- _____ Я відчуваю, що не можу будувати плани, тому що мій ЗЗ такий непередбачуваний. *
- _____ Мій ЗЗ ризикує життям, керуючи автомобілем у нетверезому стані. *
- _____ Я можу бути тільки щасливий, якщо мій ЗЗ почувається добре. Інакше я хвилююся.**
- _____ Мій ЗЗ емоційно недоступний багато або весь час.*
- _____ Мій ЗЗ не несе відповідальності за домашні справи. *
- _____ Я не відчуваю, що процвітаю, я лише виживаю.**
- _____ Мій ЗЗ словесно чи фізично образливий. *
- _____ Мій ЗЗ очікує, що я буду резервним будильником для роботи/школи, якщо він/вона проспить. *
- _____ Мій ЗЗ не прибирає за собою. *
- _____ Мій ЗЗ не виконує своїх обіцянок. *

* Ваші кордони можуть бути перетнуті іншим

** Можливо, ви перетинаєте власні кордони

