

# Дорогие мои читатели!

Вы можете посмотреть этот

## Чек-лист на определение проблем в различных сферах жизни

и отметить для себя, какие из нижеприведенных утверждений к вам подходят.

### Личные границы.

1. Мое тело – это мое дело.  
Только я решаю, каким ему быть  
Только я решаю, кто может к нему прикасаться и каким способом.
2. Я могу выбирать, что мне кушать, какую одежду носить, с кем дружить, каким хобби заниматься, где работать и никто не влияет на мой выбор.
3. Я могу сказать «нет», «мне это не нравится», «я так не хочу» своему близкому человеку и он примет мой выбор.  
(В этом предложении есть две части: я могу/не могу и он примет/не примет)
4. Никто не имеет права запрещать мне делать то, что я хочу или заставлять делать то, чего я не хочу  
(в рамках закона, разумеется).
5. Я могу отказать в просьбе близкому человеку, другу, знакомому, если это противоречит моим убеждениям, планам, моим ценностям без чувства вины перед этим человеком.
6. Я могу передоговориться/перенести договоренность о сроках, деле, событии, если моя ситуация изменилась.
7. Я могу отказаться от договоренности, если я осознал(а), что заключил(а) ее в состоянии болезни, слабого состояния, из чувства страха и понял(а), что ситуация для меня не выгодна.
8. Я сама решаю, когда и выходить мне ли замуж/ рожать детей/работать на предприятии или из дома и другие вопросы, которые касаются только моей жизни без оглядки на общественное мнение.
9. Мой супруг(а)/шеф кричит на меня/оскорбляет.
10. Я считаю, что люди должны сами все понимать/догадываться.
11. В нашей семье один человек задает настроение и все должны слушать. Например, если мама злится, то в доме всем плохо. Если папа злится, все должны молчать бояться.

### Самооценка

1. Временами я думаю о себе, что я самый лучший человек, временами – самый худший.
2. Я стесняюсь говорить, высказываться, вдруг все поймут, что я глупая(ый).
3. Я боюсь выходить в сторис, писать посты, творить и представлять свое творчество.
4. Я боюсь привлекать к себе внимание через одежду (одежду красиво, ярко)
5. Я не считаю себя красивой.
6. Я считаю себя некрасивой.
7. Я считаю себя симпатичной на лицо, но мне не нравится мое тело.
8. У меня красивое тело, но некрасивое лицо.
9. У меня есть физиологическая особенность, которой я стесняюсь и ни с кем не могу об этом поговорить.
10. Я часто критикую себя.
11. Я не умею себя хвалить, подбадривать.
12. Я не знаю, что такое самоподдержка и как ее делать.
13. Мне трудно просить.
14. Мне легче что-то давать, делать для других, чем для себя.
15. Я не знаю, как это – отдыхать и радоваться жизни.

## Чувства. Эмоциональный интеллект.

1. Я не знаю, что я чувствую в большинстве ситуаций.
2. Я предпочитаю думать, а не чувствовать. Я часто говорю: «надо подумать», «мне кажется», «я считаю», вместо «Я чувствую...», «Я хочу.../хотел(а) бы...».
3. Я часто чувствую злость, гнев, не могу выразить – сдерживаю в себе.
4. Когда я чувствую злость, гнев, я срываюсь на тех, кто не может мне ответить (дети, супруга, домашние животные).
5. Я злюсь и гневаюсь вместо того, чтобы сказать, что мне не нравится и изменить это.
6. Я боюсь говорить о своих чувствах, потому что думаю, что меня засмеют, мои чувства не примут, это слабость.
7. Я часто обижаюсь и молчу о том, что мне не нравится.
8. Я часто ошибаюсь в людях, доверяю не тем, а потом терплю различный ущерб.
9. Я никому не доверяю.
10. На работе я не чувствую себя комфортно среди сотрудников.
11. Мне часто хочется плакать, но я не могу себе это позволить. Я сильный человек.
12. Я часто устраиваю истерики, скандалы, а потом стыжусь.

## Воспитание детей.

1. Я заставляю своего ребенка есть то, что считаю правильным
2. Я заставляю своего ребенка съесть все до конца.
3. Я сам(а) выбираю, что носить ребенку и как одеваться.
4. Я сам(а) знаю, что правильно/нужно моему ребенку.
5. Я родитель и я прав(а).
6. Я могу наказать своего ребенка, если он не слушается. В качестве наказания я применяю:
  - Словесное оскорбление.
  - Рукоприкладство: подзатыльник, шлепок, ремень, битье (особенно, когда я сильно злюсь и не могу с этим справиться).
  - Игнорирование – наказание молчанием.
  - Манипуляция на чувстве вины – я обижаюсь или делаю вид, что обижаюсь, ребенок чувствует себя виноватым и потом сам извиняется и делает, что я хочу.
  - Угроза – я угрожаю наказанием в будущем, лишением чего-то важного для ребенка.
7. Я хочу, чтобы мой ребенок был талантливым и поэтому он занимается у меня все время во всех кружках. У него нет свободного времени на безделье.
8. Мой ребенок сам должен всему научиться, я не нянькаюсь с ним.
9. Я так боюсь потерять своего ребенка/Я чувствую страх за своего ребенка и поэтому все контролирую.
10. Я требую отчета от ребенка за все его действия.
11. Я не знаю, чем любит заниматься мой ребенок, он ленивый и ничего не хочет.

## Созависимые отношения.

1. Мой супруг(а)/родственник - зависимый человек: игроман, алкоголик, наркоман.
2. Я прикрываю своего супруга от его начальника, родителей в его слабости.
3. Я несу ответственность за несдержанные обещания своего супруга(и).
4. Я не могу бросить/оставить своего супруга(у) потому что без меня он пропадет.
5. Я чувствую вину, если его/ее брошу.
6. Я сильный/ая – я все вынесу/выдержу.
7. Это мое наказание/кара/карма – я заслужил(а) такого супруга за свои грехи.
8. Мое здоровье подорвано и мен некогда за ним следить, нужно следить за супругом.
9. Моя работа/репутация страдает из-за поведения моего супруга.
10. Мы создаем видимость благополучной семьи, и я не могу никому рассказать об этом.
11. Я сама его/ее спасу/вылечу и это продолжается уже больше 5-10 лет.
12. Он же не буйнит, тихо выпьет и никого не трогает. Это нормально.
13. У нас нет сексуальных отношений уже долгое время из-за его зависимости.
14. Я не получаю ласки и внимания, поддержки от супруга/супруги потому что я играю роль родителя/старшего в семье.
15. Муж бьет меня, когда выпьет. Я боюсь его, но привыкла так жить.

## Отношения с супругом/супругой.

1. Мы всё всегда должны делать вместе.
2. Муж решает всё сам, я ни во что не вмешиваюсь.
3. Муж решает, могу ли я сходить к подругам.
4. Жена решает, могу ли я сходить к друзьям.
5. Супруг(а) все время проводит в своих занятиях/хобби/работе и мне не уделяет внимания.
6. Я сама говорю мужу, что ему делать и как нам жить.
7. Я не знаю, куда движется наша семья, мы живем одним днем.
  
8. В семье детьми занимаюсь только я.
9. Я устаю с детьми, и муж мне не помогает.
10. У нас нет семейных дней, когда мы проводим время все вместе.
11. Я не могу довериться мужу детей, он безответственный/не умеет с ними обращаться.
12. Я ревную детей к супруг(е).
  
13. Все деньги **находятся** у мужа, и он покупает, что считает нужным.
14. У нас раздельный бюджет и каждый покупает, что считает нужным.
15. Я прошу у мужа деньги на свои женские мелочи (белье, средства гигиены, косметический уход) и если он не дает деньги, я устраиваю скандал/обижаюсь молча.
16. Я воспитываю детей и не работаю. И я не чувствую права, чтобы муж тратил на меня деньги.
17. Жена не работает, а значит, не может распоряжаться бюджетом/не имеет права тратить на себя.
  
18. Я не чувствую больше влечения к своему супругу/супруге.
19. Мне легче обмануть, чем объяснить и поговорить.
20. Мне не нравится запах супруга(и), но я не могу об этом сказать.
21. Мне не нравится, как мы занимаемся сексом, но я не могу об этом говорить (стесняюсь, боюсь, что подумает, что я развратная).
22. Я изменяю своему супругу (своей супруге).
23. Я перестала уважать своего мужа.
24. Я больше не восхищаюсь своей женой.
  
25. Мы часто ссоримся.
26. Мы не разговариваем друг с другом.
27. Мы перестали общаться по душам, то, что нам интересно обоим, только бытовые разговоры.
28. У нас нет с супругом (ой) совместных дней, когда только мы вдвоем, совместных свиданий.
29. Я хочу развестись, но боюсь/мне негде жить/у меня нет денег для себя.
30. Я люблю другого человека, но не могу оставить своего супруга(у).

## Деньги.

1. Мне часто не хватает денег.
2. Я часто даю деньги в долг и потом сложно вернуть.
3. Я живу из кредита в кредит.
4. Я зарабатываю крупные суммы, но быстро их спускаю.
5. Деньги у меня не держатся.
6. Я делаю спонтанные покупки под импульсом чувств.
7. Я часто покупаю что-то в подарок или на будущее, но это может и не пригодиться, а деньги уже ушли.
8. Я боюсь крупных сумм.
9. Я боюсь нищеты, бедности.
10. Я не знаю, сколько мне нужно денег для моей жизни.
11. Мне никак не удастся прыгнуть выше определенного уровня заработка. У меня есть свой «денежный потолок».

## **Самоопределение. Предназначение. Экзистенциальный кризис.**

1. Я не знаю, зачем я живу.
2. Я не могу определить, понять, чем мне заниматься в жизни.
3. Я потерял(а) смысл жизни.
4. Мне не нравится моя работа, но я не знаю, что еще я могу делать.
5. Я хочу заняться бизнесом/творчеством/удаленной работой, но я боюсь.
6. Мне уже много лет, чтобы менять профессию/образ жизни.

## **Утрата. Развод. Смерть.**

1. Я давно (больше 5 лет) потерял(а) близкого человека, но не могу смириться с этим.  
Я часто возвращаюсь мыслями к этому событию и хочу все изменить.
2. Я плачу до сих пор. Мне не хочется жить.
3. Я виноват(а) в том, что мой близкий человек умер.
4. Я не знаю, как жить дальше после смерти/развода с близким человеком.
5. После ухода близкого человека я стал(а) часто болеть.

Если вы ответили на большинство вопросов в каждой части «да» - это повод обратиться за разрешением проблемы к психологу.

Вы можете найти специалиста в своем городе или обратиться ко мне. Я работаю удаленно онлайн уже несколько лет, контакт с клиентами у меня выстраивается сразу и расстояние не влияет на качество работы.

На моем сайте [www.psywerner](http://www.psywerner) вы можете изучить мое образование.

Я владею многими направлениями психотерапии, у меня сложился уже мой уникальный способ работы, когда за одну консультацию мы решаем 2-3 проблемы, убираем корень, а не следствие.

Я не подсаживаю клиентов на себя, чтобы тянуть деньги – мне это не интересно. Мне нравится работать эффективно и глубоко, чтобы клиент мог в будущем самостоятельно применять полученные знания и опыт, чтобы становился автономной личностью и опирался на себя.

**До 31 декабря 2018 года действует скидка на консультацию.  
Вместо 3600рублей я даю консультацию за 1800руб.**

**Напишите мне заявку на почту [psy.werner@yandex.ru](mailto:psy.werner@yandex.ru) или в директ инстаграм в моем профиле.**

**С уважением, Татьяна Вернер.**