

**Jeśli podejrzewasz, że jesteś osobą współzależną
najprawdopodobniej:**

- Nie potrafisz odróżnić własnych myśli i uczuć od myśli i uczuć innych np. martwisz się "za kogoś"
- Dla dobrego samopoczucia jest Ci niezbędna aprobata i uwaga innych ludzi.
- Czujesz się niespokojna i winna, gdy ktoś w Twojej obecności przeżywa trudności oraz chcesz zawsze pomóc nawet jeśli jest to powyżej Twoich sił
- Zachowujesz się tak, jakbyś ciągle była za coś winna
- Nie wiesz czego chcesz, ani czego potrzebujesz. Często pytasz o to innych
- Ufasz, że inni lepiej niż Ty sama wiedzą, co jest dla Ciebie dobre.
- Całą energię koncentrujesz wokół tego czy inni są szczęśliwi.
- Potrzebujesz przekonywać innych, że naprawdę zasługujesz na miłość
- Nie masz czasu dbać o siebie, bo zajmujesz się dbaniem o wszystkich dookoła
- Myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobra.
- Boisz się mylić
- Trudno jest Ci stawiać innym granice
- Boisz się okazać swoje prawdziwe uczucia, by nie doznać odrzucenia.
- Pozwalasz by inni ranili Cię
- Nie ufasz sobie ani swoim decyzjom.
- Bycie z samą sobą jest dla Ciebie trudne.
- Liczysz tylko na siebie
- Kłamiesz by osłonić tych, których kochasz.
- Jest Ci trudno bawić się i być spontaniczną.
- Jesteś przestraszona, zraniona i zła, lecz boisz się to okazać
- "Musisz" pracować, jeść, spać i uprawiać seks, chociaż nie masz z tego żadnej przyjemności.

- Stosunki z innymi ludźmi okazują się dla Ciebie pułapką.
- "Musisz" innych zmuszać, manipulować, zebrać i dawać łapówki, by zrobili to, czego chcesz.
- Boisz się swojej złości.
- Odczuwasz beznadziejność, bezsilność i niemożność odmiany swojej sytuacji.