



Kartoitus: Toimintatapani nyt

Nykyään koen, että

- Toimintani ei ole riippuvaista mielenilastani.
- Ponnistelen sinnikkäästi pitkän aikavälin tavoitteiden eteen silloinkin, kun ei huvita.
- Olen velvollisuudentuntoinen.
- Haluan toimia elämässäni ja ihmissuhteissani ”oikein”.
- Olen taipuvainen uhrautumaan tai laittamaan toisten ihmisten tunteet ja tarpeet etusijalle.
- En tee itsestäni numeroa.
- Minua pidetään järkevänä, joskus jopa hieman vakavamielisenä tai tylsänä.
- Ilmaisen tunteitani ja tarpeitani niukasti.
- Pyrin tietoisesti hillitsemään tunneilmaisuaani tai miellyttämään toisia.
- Minulle on tärkeää suoriutua hyvin.
- Myönteiset tunnekokemukseni liittyvät usein siihen, että suoriudun hyvin tai saavutan jotain.
- Vertaan suoriutumistani usein toisten suoriutumiseen ja olen hiljaa mielessäni kilpailuhenkinen.
- Minun on vaikea tuntea aitoa yhteyttä toisten ihmisten kanssa.
- Koen sosiaalisissa suhteissani yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta silloinkin, kun olen toisten seurassa.
- Olen tarkka ja kiinnitän helposti huomiota yksityiskohtiin.
- Minun on vaikea kestää sitä, että jokin asia on väärin tai ihmiset toimivat väärin.
- Saan tyydytystä ja mielihyvää siitä, että huomaan virheitä.
- En ole kovinkaan avoin yllättäville tilanteille, muutoksille tai ajatusteni kanssa ristiriitaiselle informaatiolle.
- Olen varovaisuuteen taipuvainen ja kiinnitän helposti huomiota siihen, mikä voi mennä pieleen.