



Kartläggning: Mitt sätt att agera nu

Nu för tiden upplever jag följande:

- Jag gör saker oavsett hur min sinnesstämning är.
- Jag kämpar envist på mot mina långsiktiga mål, även när jag inte känner för det.
- Jag är plikttrogen.
- Jag vill göra rätt i mitt liv och i mina sociala relationer.
- Jag har en tendens att offra mig eller sätta andras känslor och behov i första hand.
- Jag gör inget stort nummer av mig själv.
- Andra tycker att jag är förnuftig, till och med lite allvarlig eller tråkig ibland.
- Jag uttrycker mina känslor och behov på ett sparsamt sätt.
- Jag försöker medvetet anstränga mig för att behärska mina känslouttryck eller behaga andra.
- Jag vill prestera bra.
- Jag känner positiva känslor särskilt när jag presterar bra eller uppnår något.
- Jag jämför ofta mina prestationer med andras, och inombords är jag tävlingsinriktad.
- Jag har svårt för att känna genuin samhörighet med andra.
- Jag upplever ensamhet och utanförskap i sociala relationer, även när jag är med andra.
- Jag är noggrann och fokuserar lätt på detaljer.
- Jag har svårt att stå ut med att något är fel eller att andra agerar inkorrekt.
- Jag känner tillfredsställelse och välbehag av att upptäcka fel.
- Jag är inte särskilt öppen för oväntade situationer, förändringar eller information som inte går ihop med hur jag har tänkt.
- Jag har en tendens att vara försiktig och fokuserar lätt på vad som kan gå fel.