

## דפוסי החלמה של תלויי-יתר

...בהחלמה...	תלויי-יתר בדרך כלל...	<b>דפוסי הכחשה</b>
אני מודע לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מכיר את ההבדל בין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשים בזיהוי הרגשות שלהם.	
אני מחבק את רגשותיי, הם הגיוניים וחשובים.	מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם באמת מרגישים.	
אני מכיר את ההבדל בין דאגה להשגחה. אני מזהה שהשגחה בד"כ מונעת מצורך לתועלת שלי.	תופסים את עצמם כלא-אנוכיים לגמרי ומקדישים עצמם לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגל לחוש חמלה לרגשותיהם של אחרים.	חסרי אמפתיה לרגשותיהם וצרכיהם של אחרים.	
אני מכיר בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצא באחרים.	מתייגים אחרים עם תכונותיהם השליליות.	
אני מכיר בכך שלפעמים אני זקוק לעזרתם של אחרים.	חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.	
אני מודע לרגשותיי הכואבים ומבטא אותם בהתאם.	מסווים את הכאב שלהם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגל לבטא את רגשותיי בפתיחות, בישירות ובנחת.	מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות או פסיביות.	
אני מחפש מערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים, ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.	
...בהחלמה...	תלויי-יתר בדרך כלל...	<b>דפוסי הערכה עצמית נמוכה</b>
אני סומך על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשים בקבלת החלטות.	
אני מקבל את עצמי כמו שאני. אני שם דגש על התקדמות ולא על שלמות.	שופטים בחומרה את מה הם חושבים, אומרים או עושים כאף פעם לא מספיק טוב.	
אני חש ראוי לגמרי להכרה, לשבחים ולמתנות שאני מקבל.	נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.	
אני מעריך את דעותיהם של אלו בהם אני בוטח ללא צורך להשיג את אישורם. יש לי בטחון בעצמי.	מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם יותר משל עצמם.	
אני מכיר בעצמי כאדם ראוי לאהבה ושווה-ערך.	לא מחשיבים את עצמם כבני-אדם ראויים לאהבה או להערכה.	
אני מחפש את אישורי קודם, ובוחן את מניעי בזהירות כשאני מחפש את אישורם של אחרים.	מחפשים באופן קבוע הכרה שהם חושבים שמגיעה להם.	
אני ממשיך בחשבון נפש אישי, וכאשר אני טועה אני מודה בכך מיד.	קשה להם להודות כשהם עושים טעות.	
אני ישר עם עצמי בקשר	חייבים להיות צודקים בעיני	

להתנהגותי ומניעי. אני מרגיש בטוח מספיק להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאוים.	אחרים ואפילו ישקרו כדי להראות טוב.	דפוסי כניעה וציות
אני מספק את צרכי ורצונותיי כשמתאפשר. אני מבקש עזרה כשזה חיוני ומתאים.	אינם מסוגלים לבקש מאחרים לדאוג לצרכיהם או לרצונותיהם.	
אני תופס את עצמי כשווה לאחרים.	תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.	
בעזרת הכוח העליון שלי אני יוצר בטחון בחיי.	פונים לאחרים כדי לספק את הצורך שלהם בבטחון.	
אני נמנע מדחינות בהכירי באחריות שלי בזמן הנכון.	יש להם קושי להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולהשלים פרויקטים.	
אני מסוגל לבנות ולקיים עדיפויות וגבולות בריאים בחיי.	יש להם קושי להגדיר עדיפויות וגבולות בריאים.	
<b>בהחלמה...</b>	<b>תלוי-יתר בדרך כלל...</b>	
אני מחויב לבטחוני ועוזב מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.	נאמנים ביותר, נשאים במצבים מזיקים זמן רב מדי.	
אני מושרש בערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים או כועסים.	מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחייה או כעס.	
אני לוקח בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקש לקחת חלק בתוכניות של אחרים.	שמים בצד את העניינים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.	
אני יכול להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשר לעצמי לחוות את רגשותיי ולאחרים לקחת אחריות על שלהם.	עומדים על המשמר יותר מדי בנוגע לרגשות של אחרים ומעסיקים בהם את עצמם.	
אני מכבד את דעותיי ורגשותיי ומבטא אותם באופן הולם.	פוחדים לבטא את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם כאשר הם שונים משל האחרים.	
המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהוב, אני מבטא את משאלות ליבי. אני לא מסתפק במין ללא אהבה.	מסכימים למין בעוד שהם רוצים אהבה.	
אני מבקש מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקל תוצאות אפשריות לפני שאני מקבל החלטה.	מקבלים החלטות בלי להיות ערים לתוצאותיהם.	
אני עומד על האמת שלי ושומר על היושרה שלי, גם אם אחרים מסכימים או לא, גם אם פרושו לעשות שינויים קשים בחיי.	מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.	
<b>בהחלמה...</b>	<b>תלוי-יתר בדרך כלל...</b>	
אני מכיר בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל	מאמינים שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.	

**דפוסי  
שליטה**

את החיים שלהם.	
מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.	אני מקבל את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, אפילו אם אני עלול לחוש שלא בנוח איתם.
מזיעים באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שהתבקשו.	אני נותן עצה רק אם התבקשתי.
מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרתם או דוחים את עצתם.	אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.
מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.	אני בוחן בזהירות ובכנות את מניעי כאשר אני מתכוון לתת מתנה.
משתמשים במין כדי להשיג אישור וקבלה.	אני מחבק וחוגג את מיניוטי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמש בה כדי לקבל אישור מאחרים.
חייבים שיצטרכו אותם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.	אני מפתח מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.
דורשים שצרכיהם יסופקו ע"י אחרים.	אני מוצא ומשתמש במשאבים שמספקים את צרכי בלי לדרוש מאחרים. אני מבקש עזרה כשאני זקוק לה, בלי ציפיות.
משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים וחומלים.	אני מתנהג בכנות עם אחרים, מאפשר לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.
משתמשים בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.	אני מבקש באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריך ומוסר את התוצאה לכוח העליון שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות עם אשמה או בושה.
מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	אני משתף פעולה, מתפשר ונושא ונותן עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.
מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או כעס כדי לשלוט בתוצאות.	אני מתייחס לאחרים בכבוד ובהתחשבות ובוטח בכוח העליון שלי שישפק את צרכי ורצונותיי.
משתמשים במונחים של החלמה בנסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	אני משתמש בהחלמה שלי לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן או לשלוט באחרים.
מעמידים פנים של הסכמה עם אחרים כדי להשיג את רצונם.	התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.
<b>תלוי-יתר בדרך כלל...</b>	<b>בהחלמה...</b>
פועלים בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדם.	אני פועל בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.
שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	אני שומר על "ראש פתוח" ומקבל אחרים כפי שהם.

<p>אני מעורב בקירבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.</p>	<p>נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.</p>	<p><b>דפוסי הימנעות</b></p>
<p>אני מתרגל את ההחלמה שלי כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.</p>	<p>מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.</p>	
<p>אני משתמש בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.</p>	<p>משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.</p>	
<p>כשאני משתמש בכלי ההחלמה, אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.</p>	<p>מצמצמים את יכולתם למערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.</p>	
<p>אני מחבק את פגיעותי בכך שאני סומך ומכבד את רגשותיי וצרכי.</p>	<p>מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מתחושת פגיעות.</p>	
<p>אני מקדם בברכה מערכות יחסים קרובות ושומר על גבולות בריאים.</p>	<p>מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחים אותם.</p>	
<p>אני מאמין ובוטח בכוח גדול ממני. אני מוכן להכניע את רצוני העצמי לכוח העליון שלי.</p>	<p>מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.</p>	
<p>אני מכבד את רגשותיי האמיתיים ומשתף בהם כשזה מתאים.</p>	<p>מאמינים שגילוי רגשות הוא סימן לחולשה.</p>	
<p>אני מעורב באופן חופשי בביטויים של הערכה כלפי אחרים.</p>	<p>נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.</p>	