

## דפוסי החלמה של תלויי-יתר

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	
אני מודע לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מודע להבדל שבין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשים לזהות את מה שהם מרגישים.	<b>דפוסי הכחשה</b>
אני מחבק את רגשותיי. הם לגיטימיים וחשובים.	מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם מרגישים באמת.	
אני מודע להבדל שבין דאגה לטיפול. אני מזהה שטיפול באחרים בד"כ מונע מהצורך בתועלתי האישית.	תופסים את עצמם כלא-אנוכיים כלל, וככאלה שמקדישים את עצמם לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגל לחוש חמלה כלפי רגשותיהם של אחרים.	חסרי אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.	
אני מכיר בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצא באחרים.	מתייגים אחרים בתכונותיהם השליליות.	
אני מכיר בכך שלפעמים אני זקוק לעזרתם של אחרים.	חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.	
אני מודע לרגשותיי הכואבים ומבטא אותם בצורה הולמת.	מסווים את כאבם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגל לבטא את רגשותיי בפתחות, בישרות ובנינוחות.	מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.	
אני מעוניין במערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.	
אני סומך על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשים בקבלת החלטות.	
אני מקבל את עצמי כמו שאני. אני שם דגש על התקדמות ולא על שלמות.	לעולם לא מסופקים ממה שהם חושבים, אומרים או עושים.	
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 מאשר את של עצמם.	
אני מכיר בעצמי כאדם ראוי לאהבה ושווה-ערך.	אינם מחשיבים את עצמם כאנשים ראויים לאהבה או להערכה.	

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	דפוסי הערכה עצמית נמוכה
אני מחפש את האישור העצמי שלי קודם, ובוחר את מניעי בזהירות כשאני מחפש את אישורם של אחרים.	מחפשים הכרה ושבת כדי להתגבר על ההרגשה שהם שווים פחות מאחרים.	
אני ממשיך בחשבון נפש אישי, וכאשר אני שוגה אני מודה בכך מיד.	מתקשים להודות כשהם עושים טעות.	
אני בוחר בכנות את התנהגותי ומניעיי. אני מרגיש מספיק בטוח להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאויים.	חייבים להראות צודקים בעיני אחרים ועלולים אפילו לשקר כדי להראות טוב.	
אני ממלא את צרכי ורצונותיי כשמתאפשר. אני מבקש עזרה כשזה חיוני ומתאים.	אינם מסוגלים לזהות או לבקש את מה שהם צריכים ורוצים.	
אני תופס את עצמי כשווה לאחרים.	תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.	
בעזרת הכוח העליון שלי אני יוצר בטחון בחיי.	סומכים על אחרים שיספקו להם תחושת בטחון.	
אני נמנע מדחיינות בהכירי באחריות שלי לעמוד בזמנים.	מתקשים להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.	
אני מסוגל לבנות ולקיים סדרי עדיפויות וגבולות בריאים בחיי.	מתקשים לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.	
אני מחויב לבטחוני, ועוזב מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.	נאמנים באופן קיצוני, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.	דפוסי ריצוי, כניעה וציות
אני נאמן לערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים איתי או כועסים עלי.	מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחיייה או מכעס.	
אני לוקח בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקש לקחת חלק בתוכניות של אחרים.	שמים בצד את הצרכים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.	
אני מסוגל להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשר לעצמי לחוות את רגשותיי, ומאפשר לאחרים לקחת אחריות על שלהם.	ערניים מאוד לגבי רגשותיהם של אחרים ומאמצים אותם לעצמם.	
אני מכבד את דעותיי ורגשותיי ומבטא אותם באופן הולם.	פחדים להביע את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם, כאשר הם שונים משל האחרים.	

בהחלמה....	תלוי-יתר בדרך כלל...	דפוס ריצוי, כניעה וציות
המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהוב, אני מבטא את משאלות ליבי. אני לא מסתפק במין ללא אהבה.	מסכימים להיות אובייקט מיני, כשבעצם הם רוצים אהבה.	
אני מבקש מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקל תוצאות אפשריות לפני שאני מקבל החלטה.	מקבלים החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.	
אני מבטא את היושרה והאמת שלי, גם אם אחרים לא מסכימים איתי, אפילו שאצטרך לשם כך אומץ לבצע שינויים לא פשוטים בחיי.	מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.	
אני מכיר בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל את חייהם.	מאמינים שאנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.	דפוס שליטה
אני מקבל את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, למרות שאני עלול לחוש איתם שלא בנוח.	מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.	
אני נותן עצה רק אם התבקשתי.	מציעים עצה והכוונה לאחרים בלי שנתבקשו.	
אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.	מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לקבל את העזרה שלהם או דוחים את עצתם.	
אני בוחן בזהירות ובכנות את מניעי כאשר אני מתכוון לתת מתנה.	מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.	
אני מחבק וחוגג את מיניותי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמש בה כדי לקבל אישור מאחרים.	משתמשים בהתנהגות מינית כדי להשיג אישור וקבלה.	
אני מפתח מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.	חייבים להרגיש שזקוקים להם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.	
אני מוצא משאבים שמספקים את צרכיי, ומשתמש בהם בלי לדרוש אותם מאחרים. אני מבקש עזרה כשאני זקוק לה, בלי ציפיות.	דורשים שצרכיהם יסופקו על ידי אחרים.	
אני מתנהג בכנות עם אחרים, מאפשר לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.	משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים ובעלי חמלה	

בהחלמה....	תלוי-יתר בדרך כלל...	דפוסי שליטה
אני מבקש באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריך, ומוסר את התוצאה לכוח העליון שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות על ידי הטלת אשמה או בושה על אחרים.	משתמשים בהאשמה ופיוש אחרים כדי לנצלם רגשית.	
אני משתף פעולה, מתפשר ונושא ונותן עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.	מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	
אני מתייחס לאחרים בכבוד ובהתחשבות, ובוטח בכוח העליון שלי שיספק את צרכיי ורצונותיי.	מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).	
אני משתמש בהחלמה לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן אחרים או לשלוט בהם.	משתמשים בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	
התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.	מעמידים פנים שהם מסכימים עם אחרים כדי להשיג את רצונם.	
אני פועל בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.	פועלים בדרכים שמזמינות אחרים לדחות, לבייש אותם או לבטא כעס כנגדם.	דפוסי הימנעות
אני שומר על "ראש פתוח" ומקבל אחרים כפי שהם.	שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	
אני מעורב בקירבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.	נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.	
אני משתמש בכלים של התכנית כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.	מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להפריע להם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.	
אני משתמש בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.	משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.	
כשאני משתמש בכלי ההחלמה, אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.	מקטינים את יכולתם לנהל מערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.	
אני מחבק את פגיעותי בכך שאני סומך ומכבד את רגשותיי וצרכיי.	מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מלהרגיש פגיעים.	
אני מקדם בברכה מערכות יחסים קרובות, ושומר על גבולות בריאים.	מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים, דוחים אותם.	

בהחלמה....	תלוי-יתר בדרך כלל...	
אני מאמין ובוטח בכוח גדול ממני. אני מוכן להכניע את רצוני העצמי לרצון הכוח העליון שלי.	מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.	
אני מכבד את רגשותיי האמיתיים ומשתף בהם כשזה מתאים.	מאמינים שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.	
אני מבטא הערכה כלפי אחרים.	נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.	