

שאלון חמלה עצמית

לגבי כל משפט, בחר את התשובה המתאימה ביותר מבין 5 הקטגוריות

מסכים לגמרי (5)	מסכים (4)	נייטרלי (3)	לא מסכים (2)	בשום אופן לא מסכים (1)	
					כשאחרים מרגישים לא טוב בדרך כלל יש לי מחשבות ורגשות חמים כלפיהם
					אני די מודע לרגשותי כולל רגשות של סטRS, כאב, עצב, דאגה, תסכול, אכזבה, כעס, עלבון, חוסר ערך.
					לעיתים קרובות יש לי מחשבות ורגשות של חביבות כלפי עצמי
					כשאני מרגיש רע, יש לי בדרך כלל מחשבות ורגשות חמים כלפי עצמי, כמו שיש לי כלפי חבר שמרגיש רע
					אני מזהה כשהבקורת העצמית שלי איננה מוצדקת (כלומר לא בפרופורציה עם מה שקרה)
					אני מזהה כשהבקורת העצמית שלי, גם אם מוצדקת, נמשכת זמן רב ממה שנכון
					כשמופיעה בקורת עצמית לא מוצדקת או מתמשכת אני נלחם בה במחשבותי
					כאשר אני מרגיש "לא בסדר" או רע ביחס לעצמי, אני חושב גם על הדברים הטובים שבי
					כאשר אני חווה כאב, אני מרגיש אכפתי וחביב כלפי עצמי, גם אם אני לא יכול לשנות את העובדה שאני בכאב
					אני ראוי לחמלה באותה מידה שכל אחד ראוי לה

סכום הנקודות:

10-20 החמלה העצמית שלך נמוכה מאוד. כדאי לשפר אותה.

21-39 החמלה העצמית שלך נמוכה עד בינונית. כדאי לשפר אותה.

40-50 יש לך חמלה עצמית. מצוין!

סמינר "אם אין אני לי מי לי".

ד"ר דליה רזניצקי ©