

checklist mijn kenmerken

Welk gedrag, behoeftes en valkuilen heb ik

- 
- Ik sta er alleen voor
 - Ik kan het niet
 - Ik ervaar dat er geen ruimte is voor mij
 - Ik maak altijd de verkeerde keuzes
 - Ik durf niet te vertrouwen op mezelf
 - Ik durf mij niet zichtbaar te maken
 - Ik voel me niet gesteund
 - Ik ga het niet overleven
 - Ik ben bang om afgewezen te worden
 - Ik vind contact maken lastig
 - Ik voel me snel tekort gedaan
 - Ik heb weinig zelfvertrouwen
 - Ik ben snel overprikkeld
 - Ik kan moeilijk loslaten
 - Ik ervaar hulp als manipulatie
 - Ik ben bang dat ik het fout doe
 - Ik durf geen initiatief te nemen
 - Ik raak snel overweldigd
 - Ik vind nieuwe dingen spannend
 - Ik heb moeite met plotselinge overgangen
 - Ik voel me vaak angstig
 - Ik heb moeite om echt van iets te genieten
 - Ik zit veel in mijn hoofd
 - Ik heb moeite met mijn grenzen aangeven
 - ik durf mijn gevoelens niet te uiten
 - Ik vind het moeilijk om voor mezelf op te komen.
 - Ik trek mij vaak op aan een ander
 - Ik werk te hard
 - Ik raak snel gefrustreerd
 - Ik heb een hekel aan kleine ruimtes
 - Ik voel me al gauw ergens niet welkom
 - Ik heb de neiging om mezelf te overeten
 - Ik vergeet soms te eten
 - Ik wil te snel
 - Ik ben een pleaser
 - Ik kan moeilijk omgaan met stress
 - Ik heb moeite met afscheid nemen
 - Ik wantrouw anderen snel
 - Ik wil de touwtjes in handen hebben
 - Ik voel me snel opgejaagd
 - Ik kan opstandig zijn
 - Ik volg graag een ander
 - Ik ervaar veel onrust in mijn lijf
 - Ik vind het moeilijk om iets af te ronden
 - Ik ben een doemdenker
 - Ik durf niet te vertrouwen op mijn intuïtie
 - Ik ben altijd zoekende
 - Ik voel mij snel en vaak schuldig
 - Ik trek mijzelf snel terug
 - Ik leg de lat hoog voor mijzelf
 - Ik kan moeilijk contact maken met mijn lijf
 - Ik krijg een beklemmend gevoel in stressvolle situaties