**TEST -** SZYBKA **AUTODIAGNOZA** SYNDROMUTZW. **DDA**

1. Czy wolałbyś być kimś innym niż jesteś?
2. Czy uważasz, że inni mają lepiej od ciebie?
3. Czy często myślisz o tym, że twój los jest bardziej niesprawiedliwy?
4. Czy pozwalasz innym ciebie wykorzystywać?
5. Czy jesteś zamknięty w sobie, niechętnie się zwierzasz?
6. Czy twoim zdaniem, dzieciństwo odebrało ci możliwości rozwoju, udanego życia?
7. Czy najczęściej jesteś niezadowolony ze swoich osiągnięć?
8. Czy masz wyrzuty sumienia, gdy sobie dogadzasz?
9. Czy trudno ci komuś zaufać? Obawiasz się zdrady, odrzucenia?
10. Czy trudno ci przyjmować pochwały, wyrazy uznania?

Im więcej odpowiedzi **„tak”**, tym większe prawdopodobieństwo, że syndrom DDA lub DDD dotyczy również Ciebie.

Warto się temu przyjrzeć, przepracować w/w trudności i uwolnić się od przekonań, nawyków, schematów, które często nas blokują, powodują duży dyskomfort i trudności w realizacji własnych możliwości oraz pragnień.

(opracowanie własne z wykorzystaniem inf. ze szkolenia z dr Ewą Woydyłło – Osiatyńską)