

POTRZEBA ZADOWALANIA INNYCH

Potrzeba zadowalania innych to silna potrzeba uszczęśliwiania innych kosztem własnych uczuć, pragnień i potrzeb. Ma ona źródło w niskim poczuciu własnej wartości i potrzebie udowodnienia, że jest się wystarczająco dobrą.

Zanotuj przykłady sytuacji, w których zdarza ci się usilnie zadowalać innych. Możesz robić to nieświadomie.

W pracy: _____

W romantycznych relacjach: _____

W przyjaźni: _____

W relacjach z dalszą rodziną: _____

W relacjach z bliską rodziną: _____

W społeczeństwie: _____
