

MEGAN LOGAN

# POKOCHAJ SIEBIE PRZEWODNIK DLA KOBIEC

Jak być dla samej siebie  
rozumiejącą, wspierającą  
i czułą przyjaciółką

 Poradnia K

## 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:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_