



AVALIAÇÃO DE CO-DEPENDÊNCIA

Leia a lista abaixo, veja o quanto se identifica com cada afirmação, e dê uma nota para cada uma, entre 0 e 10.

- **0 = Completamente falso sobre você**
 - **10 = Completamente verdadeiro sobre você**
1. Você não consegue distinguir seus próprios pensamentos e sentimentos, dos pensamentos e sentimentos dos outros.
 2. Você pensa e se sente responsável por outras pessoas e pelos problemas delas.
 3. Você busca a aprovação e atenção de outras pessoas para se sentir bem.
 4. Você se sente ansiosa ou culpada quando os outros têm um problema.
 5. Você faz coisas para agradar aos outros, mesmo quando não quer.
 6. Você não sabe o que quer ou precisa.
 7. Você confia em outras pessoas para definir e cuidar de seus desejos ou necessidades.
 8. Você acredita que os outros entendem com mais propriedade sobre o que é melhor para você.
 9. Você entra em colapso quando as coisas não funcionam da maneira que você espera que elas funcionem.
 10. Você concentra toda a sua energia nas outras pessoas e na felicidade delas.
 11. Você tenta provar aos outros que é boa o suficiente para ser amada.
 12. Você não acredita que pode cuidar de si mesma.
 13. Você acredita que todas as pessoas são confiáveis.
 14. Você idealiza os outros e fica decepcionada quando eles não cumprem suas expectativas.
 15. Você faz birra, drama, ou beicinho para conseguir o que quer.
 16. Você se sente desvalorizada e invisível pelos outros.
 17. Você se culpa quando as coisas dão errado.
 18. Você acha que não é boa o suficiente.
 19. Você teme a rejeição de outras pessoas.
 20. Você vive sua vida como se fosse vítima das circunstâncias.

21. Você tem medo de cometer erros.
22. Você deseja que outros gostem ou amem mais você.
23. Você não exige nada dos outros.
24. Você tem medo de expressar seus verdadeiros sentimentos por medo de que as pessoas te rejeitem.
25. Você deixa os outros te machucarem, sem tentar se proteger.
26. Você não confia em si mesma e em suas próprias decisões.
27. Você acha difícil ficar sozinha consigo mesma.
28. Você finge que coisas ruins não estão acontecendo com você, mesmo quando estão.
29. Você se mantém ocupada para não precisar pensar nas coisas.
30. Você age como se pensasse que não precisa de nada de ninguém.
31. Você experimenta as pessoas (e a vida) como extremo: Sempre bom ou sempre ruim.
32. Você mente para proteger e encobrir as pessoas que ama.
33. Você se sente assustada, magoada, e com raiva, mas tenta não demonstrar.
34. Você acha difícil manter a intimidade com os outros.
35. Você acha difícil se divertir e ser espontânea.
36. Você se sente ansiosa a maior parte do tempo e não sabe porquê.
37. Você se sente impulsionada a trabalhar, comer, beber ou fazer sexo, mesmo quando parece não ter muito prazer com a atividade.
38. Você se preocupa que outras pessoas te deixem.
39. Você se sente presa em relacionamentos.
40. Você sente que precisa coagir, manipular, implorar ou subornar outras pessoas para obter o que você quer.
41. Você chora para conseguir o que quer.
42. Você se sente controlada pelos sentimentos dos outros.
43. Você tem medo de sua própria raiva.
44. Você se sente impotente para mudar a si mesma ou a sua situação.
45. Você age como se esperasse que alguém mudasse para que você se sentisse melhor.

Agora, olhando suas respostas SINCERAS, quantas notas acima de 5 você teve? Mais notas altas ou mais notas baixas?

Isso demonstra o nível do seu padrão de co-dependência. Se a maioria for muito alta, então tem algo profundo que precisa ser resolvido em você.

Continue lendo o resumo que você recebeu junto com essa ferramenta para entender melhor.