



IX. Önismeret és önértékelés

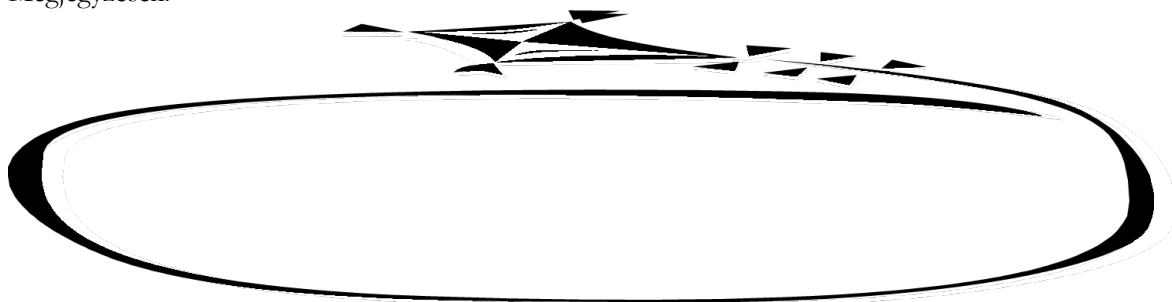
Miután elszórakoztatok azon, hogy mennyire ismeritek egymást, ideje az önismeretre is fordítani egy kis időt. A negatív, vagy helytelen énkép gyakori gond a házassági problémák között. Ez a kis kérdőív talán segít megismerni az önmagatokról alkotott képet. Hasznos, ha egymásnak is kitöltitek a tesztet és utána beszélgettek egy jót arról, hogy ti hogyan értékelitek egymást!¹

	Teljesen igaz	Részből igaz	Nem igaz
1. Általában mindkettőnket illetően pesszimista vagyok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Szeretnék végre valaki lenni, és ezért konkurálok a társammal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kevésbé bízom a saját képességeimben, és ezért leértékelem magamat és a társamat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Szeretném bizonyítani férfiasságomat a szexuális praktikák terén.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nem élek a jelenben, a múltra figyelek, és a jövőről álmodozom, hogy mi lehetne másképp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Állandóan feszült vagyok, és ezért nem tudom a szerelmemet kimutatni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gyakran reagálok dühösen, hogy személyes érintettséget leplezzem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nehezen fogadom el a dicséretet – a társamtól is –, nem hiszek neki, ha dicsér.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Rossz véleményem van magamról, és hagyom, hogy elnyomjanak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nagyon félek az egyedüllétől és a magányosságtól.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Félek, hogy elhagynak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Félek az emberek közelségétől, félek, hogy kiközösítenek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nem merek az érzéseimről beszélni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ha magamról beszélek, negatívumokat említek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Általában a legrosszabbat várom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sok gondom van, mindig aggódom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kerülöm az önálló döntéseket és cselekedeteket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Úgy érzem, Isten mindig számon kér valamit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kétkedem az Isten feltétel nélküli szeretetében.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Inkább alkalmazkodom, és a vezetést átengedem a társamnak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kérdések az önvizsgálathoz:

1. Ha kész vagy a kitöltéssel, gondold át, hogy melyik kérdések érintettek meg legjobban? Mi lehet ennek az oka?
2. Kész vagy rá, hogy a társaddal beszéljess ezekről a pontokról?
3. Kész vagy rá, hogy beszéljess a lelkipáterrel, azokról a pontokról, amelyek nehézséget okoztak, vagy amelyekkel kapcsolatban értetlenség van benned?
4. Melyek azok a szempontok, amelyeket ezentúl előtérbe akarsz helyezni, és azokat imában az Úr gyógyító kezébe tenni?

Megjegyzések:



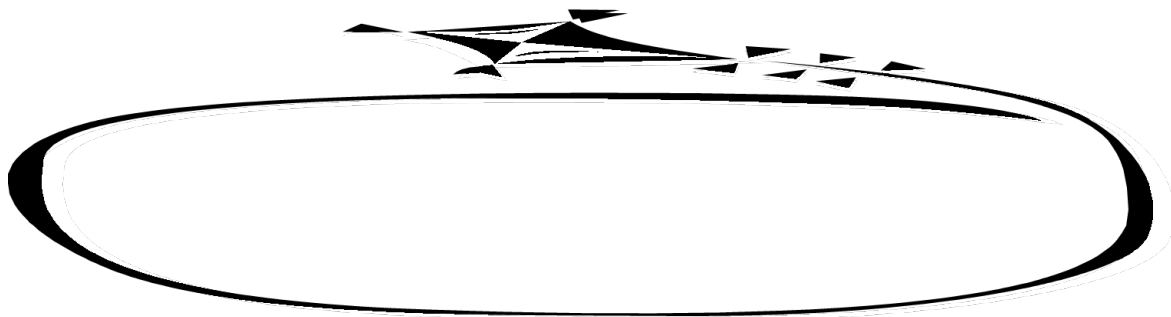


	Teljesen igaz	Részből igaz	Nem igaz
1. Általában mindkettőnkkel illetően pesszimista vagyok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Szeretnék végre valaki lenni, és ezért konkurálok a társammal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kevésbé bízom a saját képességeimben, és ezért leértékelem magamat és a társamat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Szeretném bizonyítani nőiességemet a szexuális praktikák terén.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nem élek a jelenben, a múltat figyelek, és a jövőről álmodozom, hogy mi lehetne másképp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Állandóan feszült vagyok, és ezért nem tudom a szerelmemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gyakran reagálok dühösen, hogy személyes érintettségem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nehezen fogadom el a dicséretet – a társamtól is –, nem hiszek neki, ha dicsér.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Rossz véleményem van magamról, és hagyom, hogy elnyomjanak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nagyon félek az egyedüllétől és a magányosságtól.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Félek, hogy elhagynak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Félek az emberek közelségétől, félek, hogy kiközösítenek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nem merek az érzéseimről beszélni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ha magamról beszélek, negatívumokat említek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Általában a legrosszabbat várom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sok gondom van, mindig aggódom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kerülöm az önálló döntéseket és cselekedeteket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Úgy érzem, Isten mindig számon kér valamit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kétkedem az Isten feltétel nélküli szeretetében.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Inkább alkalmazkodom, és a vezetést átengedem a társamnak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kérdések az önvizsgálathoz:

1. Ha kész vagy a kitöltéssel, gondold át, hogy melyik kérdések érintettek meg legjobban? Mi lehet ennek az oka?
2. Kész vagy rá, hogy a társaddal beszéljess ezekről a pontokról?
3. Kész vagy rá, hogy beszéljess a lelkivezetőddel, azokról a pontokról, amelyek nehézséget okoztak, vagy amelyekkel kapcsolatban értetlenség van benned?
4. Melyek azok a szempontok, amelyeket ezentúl előtérbe akarsz helyezni, és azokat imában az Úr gyógyító kezébe tenni?

Megjegyzések:



¹ Minimális változtatással két változatban (előbb a férfi aztán a női) szerepel a teszt. Először mindenki töltsse ki magának, utána töltsétek ki egymásét más színű tollal, hogy jól lássátok a különbséget.