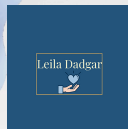


Hur mycket anpassar jag mig till andra?

Utforska dina gränser, lojalitet och självrespekt genom ett
insiktsfullt självtest



Hur mycket anpassar jag mig till andra?

Ett självtest om gränser, lojalitet och självrespekt

I en värld där vi ofta uppmuntras att hjälpa andra, kan det vara svårt att veta när vi sätter andras behov framför våra egna. Många av oss har lärt oss att anpassa oss för att passa in eller känna oss omtyckta, men det är viktigt att hitta en balans som respekterar både egna och andras behov. Detta självtest är inte en diagnos, utan ett verktyg för självförståelse och reflektion kring hur vi navigerar i våra relationer och personliga gränser.

Genom att utforska dessa mönster kan vi få insikter om vår självbild, vårt ansvarstagande och vår förmåga att sätta gränser. Att vara medveten om dessa aspekter kan hjälpa oss att bygga sundare relationer och utveckla en starkare självkänsla. Ta dig tid att reflektera över varje påstående och se vad som resonerar med dig. Testet är ett steg mot större självinsikt och en möjlighet att skapa en mer balanserad tillvaro.

Självtest – 15 påståenden

1. Jag har svårt att säga nej, även när jag är trött.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
2. Jag känner skuld när jag prioriterar mina egna behov.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
3. Jag försöker ofta fixa andras problem, även när de inte ber om hjälp.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
4. Jag känner mig viktig när jag behövs av andra.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**

5. Jag undviker konflikter till varje pris.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
6. Jag tvekar att uttrycka mina egna åsikter om de skiljer sig från andras.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
7. Jag känner ofta att jag måste förtjäna andras kärlek och acceptans.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
8. Jag prioriterar ofta andras behov framför mina egna.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
9. Jag känner mig obekvämt med att be om hjälp.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
10. Jag är snabb med att ursäkta mig, även när det inte behövs.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
11. Jag känner mig skyldig om jag inte alltid är tillgänglig för andra.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
12. Jag har svårt att sätta gränser i mina relationer.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
13. Jag oroar mig ofta för vad andra tycker om mig.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
14. Jag känner mig ansvarig för andra människors känslor.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**
15. Jag känner ofta att jag behöver hålla alla nöjda.
 - **Stämmer helt (3 poäng)**
 - **Stämmer delvis (2 poäng)**
 - **Stämmer inte (1 poäng)**

Resultattolkning

- **15–25 poäng:** Du har en god balans i dina relationer. Du verkar kunna sätta gränser och respekterar både dina egna och andras behov. Fortsätt att reflektera över dina mönster och njut av de sunda relationer du skapar.
- **26–35 poäng:** Du kan ha vissa mönster som påverkar ditt välmående. Det kan vara bra att reflektera över vilka områden du kan stärka din självrespekt och gränssättning. Prata gärna med någon du litar på och fundera på små förändringar du kan göra.
- **36–45 poäng:** Du anpassar dig ofta mer än vad som är hållbart för dig själv. Det är viktigt att börja sätta små gränser och prioritera dina egna behov. Du har rätt att säga nej och att ta hand om dig själv. Överväg att prata med någon som kan stödja dig på din resa mot bättre balans.

Avslutande vägledning

Detta test är skapat av mig Leila Dadgar – Om du kände igen dig i flera påståenden: var snäll mot dig själv. Det du bär har ofta en historia. Du har rätt att säga nej. Du har rätt att finnas.

För fler övningar och möjligheten att boka samtal, är du välkommen att besöka:

leiladadgar.se

Du är inte ensam. Och du är alltid välkommen precis som du är ❤️.