

Список правил

У віконечку праворуч поставте галочки навпроти правил, яких ви дотримуетесь	✓
Якщо я завжди все контролюю, то все гаразд	
Якщо люди поряд зі мною щасливі, то все гаразд	
Якщо я все робитиму ідеально, то все гаразд	
Якщо я завжди найкращий у тому, що роблю, то все гаразд	
Якщо я не відчуваю жодних незвичайних тілесних відчуттів, то все гаразд	
Якщо я завжди в хорошому настрої, то все гаразд	
Якщо я завжди впевнений у собі, то все гаразд	
Якщо мене ні в чому не звинувачують, то все гаразд	
Якщо я завжди головний, то все гаразд	
Якщо я завжди добре працюю, то все гаразд	
Якщо мені завжди фізично добре, то все гаразд	
Якщо я завжди досить наполегливий, то все гаразд	
Якщо я завжди знаю, що роблю, то все гаразд	
Якщо я завжди знаю наперед, що станеться, то все гаразд	
Якщо всі вважають мене людиною, яка знає, що робити, то все гаразд	
Якщо я завжди почувуюся в безпеці, то все гаразд	
Якщо я веду себе грамотно в будь-якій ситуації, то все гаразд	
Якщо я не виявляю своєї вразливості, то все гаразд	
Якщо я завжди можу контролювати свої почуття, то все гаразд	
Якщо я завжди погоджуюсь на всі прохання, то все гаразд	
Якщо я завжди показую, що я сильний, то все гаразд	
Якщо щось не виходить, це моя провина	
Якщо я нікого не ображаю, то все гаразд	
Якщо я можу щось полагодити, то все гаразд	

Якщо я завжди контролюю своє тіло, то все гаразд	
Якщо оточуючі не зачіпають мене, то все гаразд	
Якщо люди поряд зі мною завжди щасливі, зі мною все в порядку	
Якщо оточуючі не роблять помилок, то все гаразд	
Якщо люди кажуть мені, що я найкращий у своїй справі, то все гаразд	
Якщо люди поряд зі мною задоволені, спокійні та розслаблені, то все гаразд	
Якщо люди поряд зі мною ввічливі та поважні, то все гаразд	
Якщо люди поряд зі мною поводяться впевнено, то все гаразд	
Якщо мене не критикують, то все гаразд	
Якщо інші дозволяють мені бути головним, то все гаразд	
Якщо оточуючі цінують мене, то все гаразд	
Якщо люди кажуть, що у мене все буде добре, то все гаразд	
Якщо люди прислухаються до мене, то все гаразд	
Якщо оточуючі мене люди завжди знають, що роблять, то все гаразд	
Якщо інші заспокоюють мене, то все гаразд	
Якщо інші люди впевнені в моїх силах, то все гаразд	
Якщо інші люди допомагають мені почуватися в безпеці, то все гаразд	
Якщо інші люди не виявляють своєї вразливості, то все в порядку	
Якщо інші люди ставлять мої потреби вище за свої, то все гаразд	
Якщо інші погоджуються на всі мої прохання, то все гаразд	
Якщо мене оточують сильні люди, то все гаразд	
Якщо інші люди беруть на себе провину за помилки, то все гаразд	
Якщо оточуючі не хочуть відпускати мене, то все гаразд	
Якщо інші можуть виправити мої помилки, то все гаразд	
Якщо інші люди завжди поруч, коли мені це потрібно, то все гаразд	
Усього використуваних правил (підсумуйте кількість галочок, які ви поставили)	