

Какой у тебя внутренний автопилот?

Выбери в каждой ситуации вариант, который ближе всего к твоей первой, самой честной реакции. Считай, каких букв получилось больше всего.

1. Знакомый в третий раз рассказывает о своих проблемах и намекает, что справится, только если ты рядом.

- A) Я чувствую, что должна помочь — иначе он не справится.
- B) Проще самой всё решить за него, чем долго объяснять.
- C) Я соглашаюсь помочь, даже если не хочу — не хочу показаться равнодушной.
- D) Я готовлю длинное объяснение, почему не могу помочь именно сейчас.
- E) Я молча помогаю и жду, что когда-нибудь это оценят.

2. Тебе нужно отказать в просьбе, которая неудобна. Что происходит внутри?

- A) Мне жаль человека больше, чем себя.
- B) Решаю, что проще сделать самой, чем отказывать и потом объяснять.
- C) Мне физически трудно произнести «нет» — вдруг обидится.
- D) Придумываю несколько причин, чтобы отказ звучал мягче.
- E) Соглашаюсь и тихо злюсь на себя весь день.

3. На работе дали задачу не по твоим обязанностям.

- A) Делаю, потому что «если не я, то кто».
- B) Делаю сама, потому что объяснять кому-то дольше, чем сделать.
- C) Боюсь показаться нехорошей, если откажусь.
- D) Подробно объясняю, почему это не моя задача, но всё равно делаю.
- E) Делаю и жду, что это когда-нибудь заметят и оценят.

4. В отношениях партнёр снова не выполнил обещание.

- A) Ищу способ помочь ему исправиться.
- B) Беру решение проблемы на себя, чтобы не пришлось разбираться.
- C) Молчу, чтобы не показаться придирчивой.
- D) Долго объясняю ситуацию себе и близким, ищу оправдания ему.
- E) Терплю, надеясь, что однажды всё изменится само.

5. Тебе предложили то, что тебе не подходит, но отказ кажется неловким.

- A) Соглашаюсь, ведь человеку это важнее, чем моё неудобство.
- B) Соглашаюсь и решаю разобраться с последствиями сама.
- C) Соглашаюсь, лишь бы не показаться «сложной».
- D) Соглашаюсь, но потом долго объясняю себе, почему это было правильно.
- E) Соглашаюсь и просто терплю, пока не станет совсем тяжело.

Большинство А — Спасатель-3000: путаешь жалость с любовью и берёшь чужую жизнь на себя.
Большинство В — Стальная Всесамочка: не просишь помощи и тащишь всё сама.
Большинство С — Сахарная Зая: боишься быть неудобной и прячешь свои желания.
Большинство D — Профессиональный Пояснитель: объясняешь простое «нет» на три страницы.
Большинство Е — Заслуженная Терпелица: ждёшь, что всё изменится само.

Это не диагноз и не ярлык. Это точка наблюдения: теперь ты видишь, какой сценарий чаще всего включается. Хочешь пройти первый шаг не в одиночку — приходи на бесплатный вебинар 29 сентября 2026.

