

İletişim Transaksiyonları Farkındalık Anketi

1. Yaşamınızda devamlı aynı senaryoları mı yaşıyorsunuz?

Evet

Hayır

2. Sürekli tekrar ettiğini düşündüğünüz bir döngü içinde misiniz?

Evet

Hayır

3. Bazı insanlarla ilişkilerinizde problemler yaşıyor, "Bu benim başıma her zaman geliyor" dediğiniz şeyler yaşıyor musunuz?

Evet

Hayır

4. Kendinizi genellikle içinden çıkılması zor durumlarda mı buluyorsunuz?

Evet

Hayır

5. Şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

Evet

Hayır

6. Sizi sık sık özür dilemek zorunda hissettiren ilişkileriniz var mı?

Evet

Hayır

7. Her zaman başka insanların mutluluğunu kendi yapmak istediklerinizin önüne mi koyuyorsunuz?

Evet

Hayır

8. Hayır demekte zorlanıyor musunuz?

Evet

Hayır

9. Sürekli bir kalıbın içerisine çekildiğinizi hissediyor musunuz?

Evet

Hayır

10. Sosyal ortamlarda belli bir kalıbın içinde davranmak zorunda hissediyor musunuz?

Evet

Hayır

11. Merak, keşfetme duygunuza ve soru sorma özgürlüğünüze ket vuruyor musunuz?

Evet

Hayır

12. Tek bir ego durumunda fazlasıyla kaldığınızı düşünüyor musunuz?
(Ebeveyn-Çocuk-Yetişkin Ego)

Evet

Hayır