

Negativní životní pocity a přesvědčení – MÍNĚNÍ O SOBĚ

PRÁCE

1. Nedodělávám úkoly, které si sama dávám
2. Můj seznam úkolů je neustále nedokončený
3. Bojím se pustit do nových věcí
4. Bojím se kritiky za vykonanou práci
5. Zním mnoho fungujících strategií, ale nepoužívám je
6. Pocit, že nejsem dost dobrá, určitě ne jako jiní, úspěšní
7. Nevěřím, že bych mohla být v práci úspěšná
8. Sedím tam jako oukropek
9. Čekám, až mě někdo docení
10. Nevěřím, že bych mohla sama podnikat a být úspěšná
11. V práci se mi nelíbí pracovní prostředí – je to nepříjemné
12. Snadno se nechám rozptýlit od své práce
13. Bojím se říct o volno v práci
14. Neumím si udělat volno pro sebe
15. Mám hodně nápadů, ale nerealizuji je
16. Mám pocit provinění, když nepracuji
17. Nechci nikde veřejně sdílet svoje poznání
18. Bojím se kritiky
19. Bojím se výsměchu
20. Nevěřím si tolik
21. Výsledky mých pracovních výkonů musí být dokonalé
22. Považuji svůj úspěch za náhodu
23. Mám nepořádek ve svých pracovních věcech
24. Často chodím pozdě na schůzky
25. Prokrastinuji na sociálních sítích
26. Hraji on-line hry
27. Odbíhám od svých pracovních povinností
28. Pořád myslím na své pracovní povinnosti, necítím klid v duši
29. Když se naskytne příležitost, bojím se čehokoliv nového
30. Hledám výmluvy (děti, rodina, zdraví)
31. Mám strach vytknout chybu kolegům (raději udělám a napravím za ně)
32. Dokončuji úkoly na poslední chvíli
33. Všechno chci zvládnout sama
34. Myslím si, že mi to usnadní práci
35. Nevěřím na zázraky