

SKALA ZABRANA

M – majka , O – otac, B – brat ,S – sestra , D – drugi (profesor, rođak, staratelj...itd) Z – zbirna ili ukupna odluka

**Na skali od 0 do 10 označi za svaku pojedinačnu zabranu, uticaj gore navedenih osoba:*

NE SMEM DA POSTOJIM

0 _____ 10

NE SMEM DA BUDEM VAŽAN

0 _____ 10

NE SMEM DA BUDEM JA

0 _____ 10

NE SMEM BITI DETE

0 _____ 10

NE SMEM DA ODRASTEM

0 _____ 10

NE SMEM DA USPEM

0 _____ 10

NE SMEM NIŠTA DA RADIM

0 _____ 10

NE SMEM DA PRIPADAM

0 _____ 10

NE SMEM DA BUDEM BLIZAK

0 _____ 10

NE SMEM DA BUDEM DOBRO (mentalno zdrav)

0 _____ 10

NE SMEM DA RAZMIŠLJAM

0 _____ 10

NE SMEM DA OSEĆAM

0 _____ 10

Prema Meri Meklur Guldingi Robert L.Gulding: Promeniti život, Psihopolis,2007