

Як розпізнати, що ви потрапили під межу?

- Ви відчуваєте, що виявилися заручником обставин.
- Ви виявляєте, що перекладаєте вину з себе і шукаєте винних.
- Ви виявляєте, що займаєте захисну позицію.
- Ви витрачаєте багато часу на розмови про те, що не можете змінити.
- Обговорюючи проблеми, ви більше зосереджуєтесь на тому, чого не можете зробити, а не на тому, що можете.
- Ви не слухаєте, коли інші говорять прямо або натякають, що, на їхню думку, вам потрібно робити інакше для отримання кращих результатів.
- Ви кажете: «Це не моя робота»; «Я нічого не можу з цим зробити»; «Хтось повинен йому сказати»; "Подивимося, що буде далі"; «Просто скажіть, чого ви від мене хочете»; «На його місці я б зробив інакше».
- Ви уникаєте людей, зустрічей та ситуацій, які вимагатимуть від вас звіт про те, що ви зробили.
- Ви відчуваєте, що з вами поводяться несправедливо, і думаєте, що з цим нічого не можна вдіяти.
- Ви витрачаєте багато часу і сил на «перемивання кісточок» начальству та колегам.
- Ви витрачаєте час, продумуючи в деталях переконливі пояснення тому, чому це не ваша вина.
- Ви песимістично дивитесь на світ.

Ми всі можемо застрягти у колі жертви, але ми можемо вибирати, чи залишатись там!