

שאלות לחשבון נפש על תת ההשתכרות

1. איך את מצדיקה את תת ההשתכרות שלך?
2. באילו דרכים היית אוכלת חינם או קבצנית?
3. באילו דרכים ניסית לכסות את תת ההשתכרות שלך?
4. אילו תנאים הובילו אותך לתת ההשתכרות?
5. את מי את מאשימה בתת ההשתכרות שלך?
6. באילו תירוצים השתמשת כדי לקחת עבודות תת השתכרותיות, או להרוויח פחות בעסק שלך?
7. באילו מקרים ביקשת נדבה?
8. באילו תחומים בחיך את מחפשת את הדרך הקלה החוצה, ונמנעת מלעשות את "העבודה"?
9. מה את עושה כדי לנסות לנצח/להשתלט על תת ההשתכרות? (הלווית, יצרת חוב, התחננת, גנבת, רימית, החלפת עבודות, החלפת מקצועות, שינית מקום מגורים, איימת על אחרים, עשית פעילות בלתי חוקית/בלתי מוסרית, וכו')
10. אילו תרחישים דמיוניים, או מערכת אמונות יצרת כדי להימנע מלעבוד?
11. איך התעקשת להיות תת משתכרת, או לדחות שגשוג?
12. איך המרדף שלך אחר תת השתכרות פגע באחרים?
13. איך מערכות יחסים/נישואין הושפעו/ניזוקו?
14. איך הילדים/הורים סבלו כתוצאה מתת השתכרות?
15. איך תת ההשתכרות שלך השפיעה על מעמדך המקצועי?
16. איך הגבת על התוצאות/השלכות של תת ההשתכרות שלך בזמן שהתרחשה? (כעס, הכחשה, עצב, האשמת אחרים)
17. איך הגבת לתסכולים במאמציך לעצור את תת-ההשתכרות בעצמך?
18. כאשר נתקלת בסירוב לקבל מה שהרגשת שמגיע לך, איך הגבת? האם נעשית נוקמנית ומדוכאת? על מי הוצאת את הכעס שלך?
19. אילו סיבות היו לך לתת ההשתכרות (להרוויח פחות ממה שאת זקוקה ויכולה)?
20. איך הגבת כאשר מצאת עצמך בסביבת עבודה תת-השתכרותית עויינת? האם התנקמת? מה עשית? במי פגעת ואיך?
21. האם רגשות של פגימות בקשר לעבודה הרסו את הביטחון שלך והשפיעו על אישיותך?, אם כן, האם הוצאת את זה על מישהו אחר? מי ואיך?
22. איך רגשות של פגימות השפיעו על היחס שלך כלפי העבודה ותפקוד בעבודה? האם אי פעם הוצאת את זה על מישהו אחר? איך/למה?
23. באילו דרכים את מנסה לעשות כסף מהיר כדי לחפות על תת ההשתכרות שלך? איך מקרים אלו סיכנו את היושרה והערך שלך?
24. מה מנעת מעצמך בגלל שהיית תת משתכרת?
25. אילו הזדמנויות החמצת בגלל תת ההשתכרות שלך?
26. האם חתרת/ניסית להחליש את חבריך לעבודה בניסיון להתקדם?
27. איך כפית על אחרים או מסרת לאחרים לעשות את העבודה עבורך (חברים לעבודה, משפחה) בגלל שלא רצית לעשות אותה?
28. האם התמקחת או עשית משא ומתן עם אחרים להורדת מחירים בגלל שלא היה לך מספיק כסף לשלם עבור שירות או מוצר?
29. מתי תמרנת אנשים אחרים(היית מניפולטיבית) לעשות את עבודתך כי לא רצית לעשותה?