

با صداقت کامل جواب بده. هر سؤال فقط به “بله” یا “خیر” داره...

اما هر کدامشون می‌تونه به تیکه از واقعیت تو رو روشن کنه.

1. آیا تا حالا شده برای اینکه طرف مقابلت ناراحت نشه، خواسته‌ی خودت رو نگهداری و نگی؟
2. آیا گاهی سکوت کردی، فقط چون ترسیدی اگه حرف بزنی، طرف مقابلت ازت فاصله بگیره؟
3. آیا حس کردی باید دائم تو رابطه “اثبات کنی” که خوب، دوست‌داشتنی یا لیاقت‌داری؟
4. آیا تا حالا بابت بی‌احترامی یا بی‌توجهی‌ای که دیدی، خودتو سرزنش کردی؟
5. آیا شده که رابطه‌ای رو ادامه بدی، فقط چون فکر کردی «اگه بره، دیگه کسی منو نمی‌خواد»؟
6. آیا حس کردی اگه به بار نه بگی، از چشم طرف مقابل می‌افتی؟
7. آیا زمانی بوده که خودتو کوچیک کنی، فقط برای اینکه توی رابطه بمونی؟
8. آیا از تنها بودن می‌ترسی، حتی وقتی می‌دونی اون رابطه برات سالم نیست؟
9. آیا شده به رابطه‌ای بچسبی، چون فکر کردی «این تنها فرصتیه که دارم»؟
10. آیا وقتی به خودت فکر می‌کنی، بیشتر حس ضعف داری تا احترام؟

تفسیر ساده:

• اگه به ۳ تا یا بیشتر جواب “بله” دادی،

این دوره می‌تونه دقیقاً همون چیزی باشه که الان بهش نیاز داری.

اینجا نه قضاوتی در کاره، نه نسخه آماده‌ای...

فقط به مسیر برای برگردوندن وزنی که شاید به جایی از خودت گرفتی و دادی رفت.