# С какъв семеен модел съм израснал/а?

СЕМЕЙНИТЕ ВЯРВАНИЯ, КОИТО НОСИМ СЪС СЕБЕ СИ
И ИЗБОРИТЕ, КОИТО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ ДНЕС.



ПРАКТИКА ЗА СЕБЕПОЗНАНИЕ



# Преди да започнеш

Всеки от нас израства сред изречени и неизречени семейни правила. Те влияят на начина, по който разбираме успеха, парите, любовта, сигурността, ролите и собствената си стойност. Някои ни подкрепят; други могат да ни ограничават.

Този въпросник е покана да разгледаш наученото у дома – без обвинения и без „правилни“ или „грешни“ отговори. Целта е да разпознаеш кои модели искаш да запазиш и кои да преосмислиш.

## Как да работиш с него

Отдели си спокойно време. За всяко твърдение отбележи доколко описва семейството, в което си израснал. Ако не знаеш или не помниш, можеш да пропуснеш. След всеки раздел отговори на въпросите за размисъл.

Скала: 1 – категорично не | 2 – по-скоро не | 3 – понякога/ не мога да преценя | 4 – по-скоро да | 5 – категорично да

Това не е диагностичен тест и няма общ резултат. Високите и ниските оценки не означават „добро“ или „лошо“ семейство. Обърни внимание на повтарящите се послания и на собствените си реакции.

# 01. Семейство и представи за живота

### Какво означаваше да имаш добро семейство в дома, в който израснах?

В моето семейство се смяташе, че най-важното в живота е да имаш сигурност. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Доброто семейство означаваше да останеш заедно, независимо от трудностите. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Личните желания трябваше да отстъпват пред нуждите на семейството. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Държеше се много на това какво ще кажат другите хора. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Човек трябваше да се справя сам с проблемите си. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Имаше ясни представи как трябва да изглежда един „правилен“ живот. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Промените и различният начин на живот се приемаха с недоверие. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Щастието се свързваше повече със задълженията, отколкото с личното удовлетворение. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Имаше пространство за индивидуалност и различни гледни точки. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Чувствах, че мога да избера различен път от този на родителите си. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Как изглеждаше идеалният живот според моето семейство?**
- **Кое беше по-важно – щастието или сигурността?**
- **Кое семейно разбиране за живота продължавам да следвам?**

# 02. Успех, амбиция и реализация

### Какво означаваше да бъдеш успешен?

| | |
|---|---|
| Успехът се измерваше основно с професионалните постижения. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Високите доходи бяха символ на успех. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Важно беше да имаш престижна професия. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Човек трябваше да работи много, за да постигне нещо. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Почивката често се възприемаше като мързел. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Грешките и неуспехите се приемаха трудно. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Постиженията се забелязваха повече от усилията. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Често се сравнявахме с други семейства или хора. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Имаше очакване да оправдая семейни амбиции. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Успехът се свързваше и с личното удовлетворение и спокойствието. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Чий образ за успех следвам днес?**
- **Кога се чувствам достатъчно успешен?**
- **Как бих дефинирал успеха без семейните очаквания?**

# 03. Пари и материална сигурност

### Какво място заемаха парите в моето семейство?

Парите често предизвикваха напрежение. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Парите се печелят трудно и трябва да се пазят. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Разговорите за пари бяха табу. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Финансовата сигурност беше по-важна от мечтите. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Богатите хора се възприемаха с недоверие. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Харченето за удоволствия се смяташе за неразумно. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Човек трябва да работи усилено, за да заслужи парите си. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Финансовите решения се вземаха съвместно и открито. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Единият родител контролираше семейните пари. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Парите се възприемаха като свобода и възможности. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Финансовият риск се смяташе за опасен. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Финансовите ми желания и амбиции бяха подкрепяни. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Какво чувах най-често за парите?**
- **Как реагирам, когато харча за себе си или поемам финансов риск?**
- **Кое финансово убеждение вече не ми служи?**

# 04. Жената, мъжът и ролите в семейството

## Какво научих за ролята на жената и мъжа?

| | |
|---|---|
| Мъжът трябваше да бъде основният финансов източник. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Жената трябваше да се грижи основно за дома и децата. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| От жената се очакваше да бъде търпелива и да прави компромиси. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| От мъжа се очакваше да е силен и да не показва слабост. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Важните решения се вземаха предимно от мъжа. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Жената трябваше да поставя чуждите нужди пред своите. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Беше приемливо жената да има професионални амбиции. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Беше приемливо мъжът да се грижи за децата и дома. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Родителите споделяха отговорностите. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Имаше равнопоставеност между партньорите. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Любовта се доказваше чрез грижа, труд и жертви. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Добрият партньор трябваше да се поставя на второ място. | □1 □2 □3 □4 □5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Какво означаваше да бъдеш добра жена/добър мъж?**
- **Кои роли възпроизвеждам днес?**
- **Кои роли бих искал да пренапиша?**

# 05. Любов, партньорство и близост

## Как изглеждаха отношенията у дома?

| | |
|---|---|
| Любовта се показваше повече чрез действия, отколкото чрез думи. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Родителите ми изразяваха свободно нежност. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Конфликтите се обсъждаха открито. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Често се премълчаваше, за да се избегне конфликт. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Компромисите се очакваха на всяка цена. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Ревността се възприемаше като доказателство за любов. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Доверието беше основа на отношенията. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Единият партньор се съобразяваше повече с другия. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Близостта се свързваше със сигурност, а не със страх. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Раздялата се възприемаше като провал. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Личните граници се уважаваха. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Беше нормално да показваш уязвимост. | □1 □2 □3 □4 □5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Какво научих за любовта от родителите си?**
- **Какво приемам за нормално в партньорството си?**
- **Каква близост искам да създавам?**

# 06. Сигурност, риск и промяна

### По-сигурно ли беше да останеш в познатото?

| | |
|---|---|
| Предпочиташе се сигурното пред възможността за повече. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Промените се посрещаха със страх. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Рискът се възприемаше като безотговорност. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Човек трябваше да има план за всичко. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Стабилната работа беше по-важна от удовлетворението. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Новите възможности се приемаха с любопитство. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Неуспехът беше възможност за учене. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| В семейството имаше хора, които смело променяха живота си. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Често чувах: „Не рискувай“. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Получавах подкрепа да опитвам различни неща. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Кое е по-силно в мен – сигурността или развитието?**
- **Кога страхът от неизвестното ме спира?**
- **Какво бих опитал, ако имах право да сгреша?**

# 07. Емоции, чувства и лични граници

## Какво научих за изразяването на емоциите?

| | |
|---|---|
| Беше нормално да се говори за чувства. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Плачът се възприемаше като слабост. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Гневът понякога се изразяваше чрез крясъци. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Внимавах какво казвам, за да не разстроя някого. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Не беше прието да казваш „не“ на родителите си. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Чувствах, че трябва да се грижа за емоциите на другите. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Имаше място за несъгласие. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Извинението и признаването на грешка бяха естествени. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Изпитвах вина, когато поставях нуждите си на първо място. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Личното пространство се уважаваше. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Кои емоции ми беше позволено да изразявам?**
- **Кога се чувствам виновен, когато отстоявам себе си?**
- **Кои граници ми е трудно да поставям?**

# 08. Родителство и възпитание

### Какво означаваше да бъдеш добър родител?

| | |
|---|---|
| Добрият родител трябваше да бъде строг. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Децата трябваше да слушат без възражения. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Послушанието беше по-важно от мнението на детето. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Успехът на детето показваше успеха на родителя. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Родителите ми имаха високи очаквания към мен. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Грешките ми се приемаха спокойно. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Често ме сравняваха с други деца. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Любовта и одобрението не зависеха от постиженията ми. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Родителят винаги знаеше кое е най-добро за детето. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Децата имаха право на собствен избор. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Дисциплината се свързваше с разбиране, а не със страх. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| За трудностите в родителството се говореше открито. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Кои подходи от детството си прилагам днес?**
- **Кои искам да запазя и кои да не предавам нататък?**
- **Какво означава за мен да бъда достатъчно добър родител?**

# 09. Самооценка, стойност и признание

### От какво зависеше усещането ми, че съм достатъчно добър?

| | |
|---|---|
| Получавах повече признание при добри резултати. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Стремях се да оправдая очакванията на родителите си. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Беше важно да бъдеш полезен на другите. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Грешките често водеха до критика. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Чувствах, че трябва да заслужа любовта и одобрението. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Често ме сравняваха с други деца. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Можех да се радвам на себе си без външно одобрение. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Беше приемливо да не бъда най-добрият. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Можех да бъда себе си без страх от неодобрение. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |
| Насърчаваха увереността и самостоятелността ми. | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Как получавах одобрение?**
- **Какво днес ме кара да се чувствам недостатъчен?**
- **Как бих живял, ако не трябваше да доказвам стойността си?**

# 10. Традиции, принадлежност и свобода

### Колко свобода имах да бъда различен?

| | |
|---|---|
| Имаше традиции, които не подлежаха на обсъждане. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Очакваше се да следвам определен житейски сценарий. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Изборите ми се оценяваха през семейните ценности. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Беше трудно да имам различно мнение. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Чувствах принадлежност, дори когато мислех различно. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Родителите ми приемаха различните ми ценности. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Имаше натиск да продължа семейни традиции. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Имах свобода да изградя различен живот. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Можех да поставям под въпрос семейните убеждения. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| Днес разграничавам своите желания от семейните очаквания. | □1 □2 □3 □4 □5 |

## ЗА РАЗМИСЪЛ

- **Кои традиции искам да запазя?**
- **От кои очаквания искам да се освободя?**
- **Как да бъда себе си, без да губя връзката със семейството?**



# КАКВО ОТКРИВАМ ЗА СЕБЕ СИ?

**Върни се към отговорите си.**
**Няма правилен резултат - важно е какво забелязваш.**

**Кои семейни послания разпознах най-ясно?**

**Кои от тях ми помагат и до днес?**

**Кои вярвания ме ограничават?**

**Какво искам да запазя от семейството си?**

**Какво искам да направя по свой начин?**

# МОЯТ СОБСТВЕН МОДЕЛ

**Можеш да уважаваш корените си и едновременно с това да избираш различен път.**

**За мен успехът означава...**

**В отношенията си искам...**

**Вярвам, че имам право да...**

**Едно ново убеждение, което искам да оштам...**

**Една малка крачка през следващата седмица...**



## Накрая — няколко думи за теб

Семейството, в което сме израснали, е част от нашата история, но не е задължително да определя всички наши бъдещи избори. Можем да запазим ценностите, които ни подкрепят, и постепенно да преосмислим тези, които вече не ни служат.

Осъзнаването не изисква незабавна промяна.
Първата стъпка е да забележим: „Това убеждение мое ли е?“

С внимание към теб,
Дони Христова

Бележка: Ако някой въпрос събуди силно напрежение или болезнени спомени, можеш да прекъснеш работата и да потърсиш подкрепа от квалифициран специалист. Този материал не замества психологическа консултация.



*„Не можем да изберем вярванията, с които сме израснали.*
*Но можем да изберем кои от тях да продължим да носим със себе си.“*

# ЗА ДОНИ ХРИСТОВА

*Психолог и психотерапевт под супервизия*



Понякога усещаме, че повтаряме едни и същи реакции и избори, без да разбираме откъде идват. Работата на Дони Христова е посветена именно на това – да направи сложните вътрешни процеси по-разбираеми и да помогне на човек да открие своята опора и възможност за промяна.

С топъл, човешки и практичен подход тя създава пространство за разговор и осъзнаване – без осъждане, без готови рецепти и без натиск да бъдеш някой друг.

# КАК МОЖЕШ ДА РАБОТИШ С ДОНИ?

### Индивидуални психологически консултации

Лична работа по теми като тревожност, отношения, граници, самооценка, семейни модели и житейски промени.

### Онлайн клуб „Опора“

Общност за жени с регулярни срещи, психологически теми, практики и пространство за споделяне и подкрепа.

### Терапевтични групи и събития

Срещи за по-задълбочена работа, свързване и обмен на опит в подкрепяща среда.

### Бизнес психология

Подкрепа по теми, свързани с професионалните роли, отношенията и предизвикателствата в работната среда.

Ако въпросникът е събудил въпроси, които искаш да изследваш по-дълбоко, можеш да разгледаш възможностите за работа с Дони на нейния сайт.

donihristova.com