

# TWÓJ STYL PRZYWIĄZANIA

Poniżej jest 19 pytań. Odpowiedz na nie szczerze.  
Za każde „TAK” przyznaj sobie jeden punkt.

---

- W bliskich relacjach czuje się dobrze i swobodnie
- Często mam wątpliwości co do trwałości relacji
- Czuje bliska więź z partnerką
- Boje się że stracę partnerkę
- Martwię się że relacja ze mną nie jest dla niej wystarczająco satysfakcjonująca
- Bardzo często bywam zazdrosny
- Często okazuje troskę i akceptację partnerce
- Potrzebuje przestrzeni w związku, by się nie dusić
- Okazywanie słabości w związku jest właściwe
- W bliskim związku daje wolność
- Często martwię się czy między nami wszystko jest w porządku
- Potrzebuje od partnerki ciągłej uwagi i troski
- Chętnie mówię do partnerki o swoich uczuciach
- Potrzebuje drugiej osoby, by czuć się dobrze



# TWÓJ STYL PRZYWIĄZANIA

---

- Dbam o potrzeby partnerki bardziej niż o swoje
- Boję się że partnerka może mnie zdradzić
- Ciagle jestem w stanie gotowości by wychwycić pierwsze sygnały że coś się psuje
- Zdarzały mi się kontakty z innymi kobietami kiedy byłem w związku
- Boję się odrzucenia

Jeśli Twój wynik mieści się w przedziale:

0-5 możesz mieć styl unikający

6-10 prawdopodobnie masz bezpieczny styl przywiązania

11-19 możesz mieć styl lękowy

Wyniki mogą stać się dla Ciebie punktem wyjściowym do analizy swoich relacji pod kątem stylu przywiązania.

Pamiętaj, że zmiana stylu przywiązana jest możliwa ☐