



Μίνι Κουίζ Ορίων

Είναι αυτό ένα υγιές όριο;

1. «Χρειάζομαι χρόνο για να ξεκουραστώ πριν μπορέσω να βοηθήσω ξανά.»

☐ Ναι

☐ Όχι

2. «Πάντα πρέπει να λέω ναι, αλλιώς νιώθω ένοχος.»

☐ Ναι

☐ Όχι

3. « Μπορώ να ζητήσω υποστήριξη όταν τη χρειάζομαι.»

☐ Ναι

☐ Όχι

Ποια είναι μια φράση που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε στην πραγματική ζωή;