

CONTROL

The Rebel (La Rebelde)

- Sentir que otros llevan las riendas
- Sentir presión y exigencias por parte de los demás
- Problemas con la autoridad
- Sentir que otros tienen una agenda oculta
- Resentir las expectativas de los demás
- Discutir crónicamente
- Comportamiento resentido o pasivo-agresivo
- Entrar en relaciones de lucha de poder
- Culpar a otros

Helpless Child (La Niña Impotente)

- No cuidarte a ti misma
- No cumplir con tus responsabilidades
- Ser una "sub-logradora"
- Sentirse abrumada por la presión de la vida
- Sentir que tus opciones son limitadas
- Convertirte a ti misma en alguien indefensa
- Perezosa
- Dependcr crónicamente de otros

The Obsessor (La Obsesiva)

- Exigirte a ti misma órdenes constantemente
- Pensamiento "todo o nada"
- Castigarte a ti misma
- Ser excesivamente crítica
- Alto rendimiento
- Expectativas muy altas hacia los demás

The Go-Along (La Que Acompaña / La Sumisa)

- Sentirte impotente o incapaz
- Querer que te cuiden
- Querer escapar para sentirte libre
- Sentirte atrapada
- Atraída por personas controladoras
- Fácilmente manipulable
- No cuestionar la autoridad
- Resentida

DEPRIVACIÓN

The Martyr (La Mártir)

- No expresar tus sentimientos o necesidades
- No satisfacer tus necesidades
- Pasar privaciones como sacrificio personal
- Responder desde el rol de mártir
- No aceptar cumplidos
- Hacer de los demás tu propósito
- Sentir que está mal satisfacer tus propias necesidades
- Sentirte herida de forma crónica
- Sentir culpa cuando intentas cubrir tus necesidades

The Craver (La Deseosa / La Hambrienta Emocional)

- No sentirte satisfecha
- Problemas de adicción
- Reprimir tus sentimientos
- Evitar la intimidad
- Sentirte atraída por personas no disponibles
- Huir de lo que es bueno para ti

The Numb (La Entumecida)

- Sentir un vacío interno
- Hacer un trabajo insatisfactorio
- Sentirte no amada o sin valor
- Evitar actividades que podrían llenarte
- Sentir que tus necesidades no importan
- No saber lo que realmente quieres
- Vivir sin un propósito

The Worrier (La Preocupada)

- Sentirte no merecedora
- No confiar en que la felicidad vaya a durar
- Preocupación crónica
- Incapacidad para disfrutar el momento
- Poner objetivos poco realistas
- Miedo a los "¿y si...?"
- Esperar decepciones
- Necesitada
- Expectativas muy altas de los demás

RECHAZO

The Perfectionist (La Perfeccionista)

- Autocrítica
- Perfeccionismo
- Sentirte inferior
- Castigarte a ti misma
- Poner metas imposibles
- Creer que solo eres digna de amor si eres perfecta
- Alto rendimiento
- Expectativas muy altas hacia los demás

he Self-Defeater (La Auto-Derrotadora)

- Provocar que otros te critiquen
- Ser vista de forma negativa
- Sentir que no encajas
- Sentirte juzgada por los demás
- Sentirte herida de forma crónica
- Compararte desfavorablemente con otros
- Poner a otros en un pedestal

TTThe Joker (La Bromista / La Payasa Emocional)

- Sentir vergüenza
- Rebajarte a ti misma
- Comportamiento social inapropiado
- Hacer bromas sobre ti
- Rodearte de personas a las que no les agradas
- Esforzarte demasiado por impresionar
- Actuar como si no necesitaras a nadie

The People Pleaser (La Complaciente)

- Buscar la aprobación de los demás
- Necesidad de encajar con el grupo
- Retener tus pensamientos y sentimientos
- No saber realmente quién eres
- Ser un "camaleón"