

Ten arkusz jest narzędziem samooceny, które pomoże Ci zrozumieć swoje potrzeby, intencje i cele związane z seksualnością. Odpowiedzi na pytania mogą ukierunkować Cię w pracy nad świadomym podejściem do własnej seksualności i w decyzji o ewentualnej wstrzemięźliwości. Zapisuj swoje odpowiedzi szczerze i refleksyjnie.

Część I: Samoocena emocjonalna i psychologiczna

Jak często odczuwasz potrzebę natychmiastowego zaspokojenia seksualnego?

Bardzo często (codziennie lub kilka razy dziennie)

Często (kilka razy w tygodniu)

Rzadko (raz na tydzień lub mniej)

Czy masz wrażenie, że seks lub myśli o seksie są dla Ciebie formą ucieczki od trudnych emocji, takich jak stres, samotność czy frustracja?

Tak, często

Czasami

Nie, rzadko lub nigdy

Jak oceniasz swoje obecne samopoczucie psychiczne?

Czuję się zestresowany, niespokojny lub przytłoczony

Jestem w miarę spokojny, ale miewam trudniejsze dni

Czuję się stabilny i dobrze radzę sobie z emocjami

Czy Twoja seksualność jest dla Ciebie źródłem poczucia wartości lub kontroli?

Tak, często

Czasami

Nie, rzadko lub nigdy

Część II: Samoocena fizyczna

Jak oceniasz swój poziom energii fizycznej?

Niski, czuję się często zmęczony

Średni, mam energię na codzienne aktywności

Wysoki, czuję się pełen sił

Czy odczuwasz zmęczenie lub osłabienie po aktywności seksualnej (np. masturbacji lub współżyciu)?

Tak, zawsze lub bardzo często

Czasami

Nie, rzadko lub nigdy

Czy po okresie wstrzemięźliwości czujesz wzrost energii, koncentracji lub motywacji?

Tak, zawsze lub bardzo często

Czasami

Nie, rzadko lub nigdy

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

Jak oceniasz jakość swojego snu po okresach zwiększonej aktywności seksualnej w porównaniu do okresów wstrzemięźliwości?

Lepiej śpię podczas wstrzemięźliwości

Nie zauważam różnicy

Gorzej śpię podczas wstrzemięźliwości

Część III: Relacje i intymność**Czy obecnie jesteś w relacji, w której możesz dzielić się intymnością?**

Tak, jestem w zaangażowanym związku

Jestem w luźnych relacjach

Nie, jestem singlem

Jak oceniasz jakość swojej intymności w relacji (jeśli jesteś w związku)?

Bardzo satysfakcjonująca

Średnio satysfakcjonująca

Niesatysfakcjonująca

Czy czujesz, że Twoja relacja intymna (lub jej brak) wspiera Twój rozwój emocjonalny i psychologiczny?

Tak, czuję wsparcie i bliskość

Raczej nie, relacja jest źródłem napięcia lub braku spełnienia

Nie dotyczy (jestem singlem)

Jak oceniasz swoją zdolność do budowania głębokiej emocjonalnej więzi z partnerem lub potencjalnym partnerem?

Wysoką, jestem w stanie tworzyć bliskie relacje

Średnią, czuję trudności w pełnym otwarciu się

Niską, mam trudność z nawiązywaniem bliskości

Część IV: Cele i intencje**Co jest Twoim głównym celem związanym z seksualnością na ten moment?**

Poszukiwanie bliskości i pogłębianie relacji

Lepsze zrozumienie siebie i swoich potrzeb

Zbudowanie samodyscypliny i kontrola impulsów

Czy uważasz, że Twoje obecne życie seksualne wspiera Twoje długoterminowe cele?

Tak, czuję harmonię między potrzebami a celami

Raczej tak, ale widzę pewne obszary do pracy

Nie, czuję, że moje życie seksualne odciąga mnie od moich celów

Jakie są Twoje najważniejsze wartości dotyczące seksualności (np. szacunek, wierność, autentyczność)? Czy czujesz, że Twoje obecne działania są z nimi zgodne?

Tak, moje życie seksualne odzwierciedla moje wartości

Czasami, zauważam pewne rozbieżności

Nie, moje życie seksualne jest w konflikcie z moimi wartościami

Czy chciałbyś wprowadzić wstrzemięźliwość seksualną jako narzędzie samokontroli, lepszego poznania siebie lub osiągnięcia większej równowagi w życiu?

Tak, widzę w tym potencjalne korzyści

Może, ale mam pewne wątpliwości

Nie, nie czuję takiej potrzeby

Interpretacja Wyników

Jeśli Twoje odpowiedzi wskazują na napięcie emocjonalne, impulsywne zachowania i niską energię, rozważ, czy wstrzemięźliwość seksualna mogłaby pomóc Ci odzyskać równowagę i zbudować większą kontrolę nad swoimi potrzebami.

Jeśli Twoje odpowiedzi wskazują na równowagę emocjonalną, wysoką energię i świadome podejście do intymności, pracuj nad dalszym pogłębianiem relacji i harmonijnym wyrażaniem swojej seksualności.

Jeśli Twoje seksualne zachowania służą jako forma ucieczki od problemów, wstrzemięźliwość może stać się narzędziem do zrozumienia swoich emocji i zbudowania zdrowszego podejścia.

Wypełniaj ten arkusz regularnie, aby monitorować swoje postępy i refleksje. Pozwól sobie na czas i przestrzeń do pracy nad swoją seksualnością – jest to proces wymagający, ale przynoszący głębokie efekty.