

## **ΕΙΣΑΙ ΝΑΡΚΙΣΣΟΣ;**

Έλεγξε την ακόλουθη λίστα των κοινών χαρακτηριστικών της ναρκισσιστικής προσωπικότητας και δες με πόσα ταυτίζεσαι:

### ***Είσαι εγωκεντρικός;***

- Σκέπτεσαι συνέχεια τον εαυτό σου
- Φροντίζεις να ικανοποιείς όλες σου τις ανάγκες, αγνοώντας τις ανάγκες των άλλων

### ***Έχεις την αίσθηση ότι έχεις παραπάνω δικαιώματα από τους άλλους ή νιώθεις ότι υπερέχεις έναντι των άλλων;***

*Έχεις την αίσθηση ...*

- ότι έχεις πάντα δίκαιο
- ότι είσαι καλύτερος ή δικαιούσαι περισσότερα από άλλους ανθρώπους

### ***Έχεις έλλειψη ενσυναίσθησης;***

- Δυσκολεύεσαι ή δεν μπορείς να νιώσεις τον άλλον, να καταλάβεις πως νιώθει?
- Θυμώνεις με τα συναισθήματα του άλλου?

### ***Εκμεταλλεύεσαι ή ελέγχεις;***

- Χρησιμοποιείς συναισθήματα για να χειρίζεσαι ανθρώπους
- Έχεις την τάση να είσαι υπερβολικά ζηλότυπος και να ρυθμίζεις τις σχέσεις
- Προσπαθείς να επιβάλεις στον άλλο το πώς θα νιώθει?

### ***Έχεις μεγάλη ανάγκη για θαυμασμό;***

- Απαιτείς θαυμασμό και επιβράβευση
- Αγαπάς να είσαι το κέντρο του ενδιαφέροντος

- Συγχύζεσαι αν δεν είναι επάνω σου ο προβολέας

***Δυσκολεύεσαι να δεχτείς σχόλια;***

- Αντιδράς υπερβολικά στην κριτική
- Έχεις μεγάλη δυσκολία να παραδεχτείς ότι έχεις λάθος

***Πληγώνεσαι εύκολα;***

- Προσβάλλεσαι γρήγορα ή θυμώνεις.
- Συχνά αισθάνεσαι αδικημένος από τους άλλους.