

Test zabrinutosti

Ovo je lista stotinu najčešćih briga.

Preuzeto iz knjige „Upravljanje brigama“, autori Mary McClure Goulding, Robert L. Goulding

1. Zabrinut sam kada treba da tražim povišicu.
2. Kada sve ide kako treba, ja počnem da brinem.
3. Zabrinut sam da sa mnom nešto nije u redu.
4. Bolujem od ozbiljne bolesti i zabrinut sam zbog toga.
5. Brine me što ću dobiti bore.
6. Brine me odlazak u raj. Kako ću se opredijeliti između moja dva muža, kada će oba biti tamo?
7. Iako za to nemam osnova, bojim se da ću dobiti sidu.
8. Imam sidu i brine me moja budućnost.
9. Zabrinut sam da me nitko nikada neće voljeti.
10. Brine me novac (imam ga dosta).
11. Zabrinut sam za situaciju na burzi.
12. Brine me novac (nemam dovoljno za osnovne potrebe).
13. Zabrinut sam za svoju odraslu decu.
14. Brine me kakva će biti moja mala djeca kada odrastu.
15. Brinem se da će me partner ostaviti.
16. Brinem se da se neću uklopiti na poslu.
17. Brine me da će me ljudi vidjeti kako se crvenim.
18. Brinem se da ću ponovo biti silovana.
19. Brinem kada treba da govorim u javnosti.
20. Brinem se da me ljudi neće prihvatiti.
21. Brinem da me netko ne prevari.
22. Brinem da će me ljudi voljeti samo zbog mog novca.
23. Zbog svojih briga poželim da sam mrtav.
24. Zabrinut sam zato što ne znam šta da radim.
25. Brinem jer imam posla više nego što mogu da postignem.
26. Brine me kako izgledam dok plešem sa svojim partnerom.
27. Brinem se zbog bolesti koje nemam.
28. Brinem se zbog bolesti od kojih bolujem.
29. Brine me da ne brinem dovoljno.
30. Ne znam, mnogo brinem, a moje brige su nejasne.
31. Brinem se što se moj partner ne dotjera.
32. Brinem da ljudi neće uraditi ono što su rekli da hoće.
33. Brinem se da će neko doći u posjetu kada kuća nije sređena.
34. Brine me šta će biti sa mnom kada ostarim i budem bespomoćan.
35. Brinem da ću završiti kao prosjak, zato što ne umijem da se izdržavam.
36. Brine me da li ću biti dobar u sljedećoj igri.
37. Brine me da li dobro izgledam.
38. Brine me da li sam dobar ljubavnik.
39. Brinem se da ću umrijeti pre nego što moja djeca odrastu.
40. Brine me da će moja zdrava djeca umrijeti prije mene.
41. Brinem se da se moj novi nameštaj neće uklopiti u raspored u stanu.
42. Danas je sve u redu, ali šta će biti sutra?
43. Brinem da me moji prijatelji u stvari ne vole.
44. Brinu me događaji u svijetu, iako u stvari i ne znam šta se događa.
45. Brinem se da će se desiti još jedan zemljotres (tornado, poplava itd.).
46. Brine me da će me neko tužiti za nešto.
47. Brinem se da nisam kao drugi ljudi.
48. Brine me što ne znam šta želim.
49. Brine me što nemam dovoljno prijatelja.
50. Brinem se što ne mogu da pronađem partnera koga ću voljeti.

51. Brinu me moje ocjene (koje su zasad dobre).
52. Brinu me moje ocjene (koje nisu dobre).
53. Brinem se da će biti pogrešno šta god da uradim.
54. Brine me što pušim.
55. Brine me što moji rođaci puše.
56. Zabrinut sam zbog atomske bombe.
57. Brine me da sam pogrešno obračunao porez.
58. Brinem se da je drugima bolje nego meni.
59. Brine me da li sam kupio kaput odgovarajuće boje.
60. Brinem o prodaji kojom rukovodim.
61. Razmišljam o svojim brigama, ali se zbog njih ne osećam loše.
62. Kada sam zabrinut, postanem toliko tužan da plaćem cijelo popodne.
63. Zabrinut sam kad god treba da napravim neki izbor.
64. Zabrinut sam za svoju obitelj (realistično).
65. Brine me da li sam sretan koliko bi trebalo da budem.
66. Brinem se da ne razočaram svoju porodicu.
67. Brine me da se neću dopasti drugim ljudima.
68. Sve moje brige su potpuno logične.
69. Brine me da moj auto (bojler, krov) neće biti popravljen kako treba.
70. Brine me da im se neću dopasti ako uradim po svom.
71. Bojim se da ću dobiti infarkt ako ne budem vežbao više nego sad.
72. Bojim se da me ljudi neće voljeti ako ne prestanem da kasnim.
73. Brine me da li ću izabrati karijeru prije no što bude prekasno.
74. Brine me da nikada neću imati brak ako ne počnem da se viđam s nekim.
75. Brinem se da moja omiljena dobrotvorna ustanova ne dobija dovoljno novca.
76. Brine me da ću dobiti karijes ako ne počnem da čistim zube koncem.
77. Brine me da ne činim dovoljno za svoje unuke.
78. Brine me što pijem.
79. Brine me što članovi moje porodice piju.
80. Kada brinem, osjećam kao da se polako ubijam.
81. Brine me da šta god da radim nije dovoljno dobro.
82. Drugi brinu moje brige.
83. Brine me što imam pet kilograma viška.
84. Bojim se da će moja porodica zaboraviti na moj rođendan.
85. Brine me život općenito.
86. Zabrinut sam za svijet, a nikad za sebe.
87. Mogu da iskoristim svaku staru brigu da se deprimiram.
88. Brine me moj visok tlak (ili neki drugi zdravstveni problem), ali ništa ne preduzimam u vezi s tim.
89. Bojim se da će mi provaliti u kuću.
90. Bojim se da će mi ponovo provaliti u kuću.
91. Nikad u životu nisam bio zabrinut.
92. Brinem da će se ponovo dogoditi neke loše stvari koje su se već dogodio.
93. Brinu me stvari za koje znam da će se obistiniti.
94. Brine me da ću ostati sam kad ostarim.
95. Brinem zbog požara u kući, provala, silovanja, napada i sličnih stvari.
96. Brine me kandidat za kojeg sam glasao.
97. Brine me šta se događa u drugim dijelovima svijeta.
98. Brinem se da ću jednog dana pokazati svoju ljutnju.
99. Brinem da ću se rasplakati ako budem tražio ono što želim.
100. Brinem se da moj nos (penis, butine, kosa itd.) nije kao kod drugih ljudi.