



İnsanoğlu potansiyeli olan bir varlıktır.  
Dolayısıyla Gelişimi, Değişimi ve  
Mükemmele Ulaşması Mümkmündür.  
Yeter ki İstesin, Yeter ki Dünyadaki  
En Deđerli kişiyle Tanışabilsin; Kendisiyle...

INTERNATIONAL COACHING INSTITUTE

İsminiz, Soy isminiz : \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_  
@ \_\_\_\_\_ Dađım Tarihi: \_\_\_\_\_

- 0 - Hiç.       1 - Çok az.       2 - Biraz.       3 - Fazla.       4 - Çok fazla.
- Paraya dokunduđum zaman ellerimin kirlendiđini hissediyorum.
- Vücut salgıları; ter- tükürük- idrar vs., herhangi bir yerime çok az değe bile elbiselerimi kirlitebileceğini düşünüyorum.
- Yabancıların veya tanıdığım bazı kişilerin dokunduğunu bildiğim cisimlere dokunmakta zorluk çekiyorum.
- Çöpe veya kirlı şeylere dokunmak ta zorluk çekiyorum.
- Hastalıktan veya kirlenmekten korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmaktan kaçınıyorum.
- Hastalık bulaşmasından korktuğum için umumi telefonları kullanmaktan kaçınıyorum.
- Ellerimi gerektiğinden daha sık ve daha uzun yıkıyorum.
- Bazen hiçbir sebep yokken sadece kirlenmiş olabileceğimi veya üzerime bir şey bulaşmış olabileceğini düşündüğüm için yıkıyor veya temizleniyorum.
- Kirlenmiş olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam kendimi derhal yıkanmak veya temizlenmek zorunda hissediyorum.
- Eđer bir hayvan bana dokunursa yıkanmak ya da giysilerimi değiştirmek zorunda kalıyorum.
- Aklıma şüpheler veya endişeler geldiği zaman, bunlar hakkında bana güvence verecek biriyle konuşmadan duramıyorum.
- Konuşurken aynı şeyleri ve aynı cümleleri birkaç defa tekrarlıyorum.
- İnsanların söylediklerini bir kerede anlasam bile, aynı şeyi birkaç defa tekrarlamalarını istiyorum.
- Giyinirken, soyunurken, yıkanırken kendimi belli bir sırayı takip etmek zorundaymış gibi hissediyorum.
- Yatmadan önce giysilerimi belli bir şekilde asmak veya katlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.
- Yatmadan önce kendimi belli bir sıra içinde belli işleri yapmak zorunda hissediyorum.
- Doğru yapıp yapılmadıklarından emin olmak için işleri birkaç defa yapmak zorundayım.
- Bazı şeyleri gerektiğinden daha fazla kontrol ediyorum.
- Su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ediyorum.
- İyice kapalı olup olmadığından emin olmak için yoldan eve geri dönüp kapıları, pencereleri vs. kontrol ediyorum.
- Her türlü belgeyi, formu, çeki doğru doldurup doldurmadığımdan emin olmak için defalarca kontrol ediyorum.
- Kibritlerin, sigaraların vs. iyice sönüp sönmediklerini anlamak için defalarca kontrol ediyorum.
- Bir yerden para aldığım zaman defalarca sayıyorum.
- Mektupları yollamadan önce defalarca ve dikkatle kontrol ediyorum.
- Önemsiz konularda bile karar vermekte zorluk çekiyorum.

- Yaptığımı bildiğim şeyleri gerçekten yapıp yapmadığımdan bazen emin olamıyorum.
- Anlattığım bir şeyi yeterince açıklayamadığımı düşünüyorum.
- Bir işi dikkatle yaptıktan sonra bile, yanlış yaptığımı veya bitiremediğimi düşünüyorum.
- Bazı şeyleri gerektiğinden daha sık yaptığım için bazen gideceğim yerlere geç gidiyorum.
- Yaptığım şeylerin çoğu hakkında şüphe ve sorunlar uyduruyorum.
- Belli şeyleri düşünmeye başlarsam bir türlü kafamdan atamıyorum.
- İstemediğim halde aklıma kötü şeyler geliyor.
- Aklıma ayıp ve kötü sözler geliyor ve kafamdan atamıyorum.
- Aklım düşüncelerle öylesine meşgul ki, etrafta ne olup bittiğini fark edemiyorum.
- Küçük hatalarımın felaketlere yol açacağını düşünüyorum.
- Farkında olmadan birine zarar vermiş olabileceğime endişe duyuyorum.
- Bir felaket haberi aldığım zaman benim hatam olduğunu düşünüyorum.
- Bazen hiçbir sebep yokken kendime zarar verebileceğimden veya bir hastalığım olduğundan aşırı derecede endişe duyuyorum.
- Hiçbir sebep yokken cisimleri sayıyorum.
- Hiçbir önemi olmayan sayıları hatırlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.
- Okurken önemli bir şeyi kaçırdığım fikrine kapılıyorum, geri dönüp aynı bölümü en az iki kere okumak zorunda kalıyorum.
- Hiçbir önem taşımayan şeyleri unutmaktan endişe duyuyorum.
- Aklıma bir şey geldiği zaman, bunu bütün açılardan inceleme gereği duyuyorum.
- Bazı durumlarda kontrolümü kaybetmekten ve ayıp şeyler yapmaktan korkuyorum.
- Yüksekten aşağıya baktığım zaman, kendimi aşağı atmamı söyleyen bir dürtüye kapılıyorum.
- Yaklaşan bir tren görünce, rayların altına atlayabileceğim hissine kapılıyorum.
- Topluma açık yerlerde aklımdan elbiselerimi çıkarmak geçiyor.
- Araba kullanırken birinin veya bir şeyin üstüne gitmek dürtüsüne kapılıyorum.
- Silah görünce heyecanlanıyorum, aklımdan şiddet içeren düşünceler geçiyor.
- Bıçak, hançer ve diğer sivri uçlu cisimler beni huzursuz ediyor.
- Bazen içimde bana yapmak istemediğim anlamsız şeyleri yaptıracak bir şey hissediyorum.
- Bazen sebep yokken cisimleri kırmak veya tahrip etmek istiyorum.
- İşime yaramasalar bile, başkalarına ait şeyleri çalmak istiyorum.
- Bazen marketten bir şey çalmak için dayanılmaz bir istek duyuyorum.
- Bazen savunmasız çocuklara ve hayvanlara zarar verme dürtüsüne kapılıyorum.
- Sonradan rahatsız olsam bile, belli durumlarda aşırı yemek yeme dürtüsüne kapılıyorum.
- İntihar ve suç haberi aldığım zaman uzun bir süre çok etkisinde kalıyorum, bu konudaki düşüncelerimi durduramıyorum.
- Mikroplar ve hastalıklar hakkında yersiz endişeler icat ediyorum.

*Teşekkür ederim.*