

Wystarczająco dobry rodzic i współmałżonek ma świadomość, co w swojej rodzinie robi bardzo dobrze, co pozwala sobie robić dostatecznie dobrze, a co tylko od biedy i potrafi to zaakceptować. Spróbuj wypełnić poniższą tabelkę i pomyśl, że każda kolumna stanowi Twoje zasoby - nawet to, co potrafisz wykonać ledwo, ledwo :).

Robię to bardzo dobrze	Robię to wystarczająco dobrze	Robię to od biedy i to jest OK