

PUSH

	Hojaji hii inashughulikia na wiki 4 zilizopita. Taarifa zote zinahusiana na hali ya ngozi yako. Ni muhimu ujibu kila swali kwa hiari kutegemea unavyohisi au kuona. Ikiwa taarifa hailingani na uhalisia wako, chagua tu "hainihusu".
	Mara nyingi sana
	Mara nyingi
	Wakati mwingine
	Nadra
	Kamwe
	Hainihusu

Katika wiki 4 zilizopita, kwa sababu ya vile watu wengine wanavyokuangalia, je, unahisi ingekuwa bora...

	...kuepuka kuonekana kwenye picha za familia kwa kuogopa kuziharibu
	...kuepuka watu fulani
	...kutopata huduma za mtaalamu wa kutunza mwili (wasusi/vinyozi, wasingaji, wapodozi wa makucho)
	...kutowakaribia watu wengine bila kusita
	...kukataa kutangamana moja kwa moja na umma
kuepuka kuangaziwa (kimwili)
	...kuficha/kuziba sehemu zinazoonekana za ngozi yako iliyoathirika
	...kutojionyesha, kujificha

Katika wiki 4 zilizopita, kwa sababu ya vile watu wengine wanavyokuangalia, umehisi...

	...kwamba hujapendwa [kuthaminiwa] inavyofaa na familia, marafiki zako
	...kwamba umeleta aibu kwa familia yako, jamaa zako
	...kwamba ulikataliwa na mpenzi wako
	...kwamba watu walikwepa kukusalimia kwa mikono
	...kwamba umetendewa kwa njia tofauti wakati wa taratibu za kiusimamizi
	...kwamba watu wengine wanakuona kama mchafu
	...kwamba umekumbwa na ubaguzi kazini
	...kwamba umetengwa na wenzako kazini
	...kwamba watu wamekwepa kuketi karibu nawe kwenye vyombo vya usafiri wa umma au maeneo ya umma