

VERO O FALSO?

DOMANDA 1

Vedo sempre il bicchiere “mezzo vuoto”, non mezzo pieno

DOMANDA 2

Spesso ho l'abitudine di scusarmi con
gli altri

DOMANDA 3

Uso spesso 'dovrei' fare/ dire questo o quello

DOMANDA 4

Ho l'abitudine di criticarmi (look, atteggiamenti, decisioni ...)

DOMANDA 5

Quello che gli altri pensano di me
influisce sui miei stati d'animo

DOMANDA 6

Quando sbaglio continuo a rimuginare
sugli errori fatti

DOMANDA 7

Spesso deludo le persone a cui voglio bene

DOMANDA 8

Mi sento come se tutte le
responsabilità fossero sulle mie
spalle

DOMANDA 9

Un fallimento parziale e' comunque un fallimento

DOMANDA 10

Spesso faccio/non faccio cose solo
per far piacere agli altri

DOMANDA 11

Non sono sicuro/a di aver fatto la cosa giusta fino a quando un'altra persona mi da' conferma

DOMANDA 12

Per me e' difficile dimenticare e
perdonare

DOMANDA 13

Nelle relazioni con gli altri ho dei problemi e ho spesso paura di essere rifiutato/a o abbandonato/a

DOMANDA 14

Se non faccio una cosa bene come la fanno gli altri significa che non sono bravo/a come loro

DOMANDA 15

Se non riesco a far bene una cosa
non c'è ragione che io la faccia

**TENETE IN MENTE IL
PUNTEGGIO
OTTENUTO!**

RISULTATI

1 punto per ogni volta che hai risposto
'vero'

0 - 4 punti: hai un modo di pensare in
positivo e questo dovrebbe farti
sentire bene. Continua così ...

RISULTATI

5 - 8 punti : può darsi che stai combattendo con alcune emozioni negative. Prenditi un po' di tempo per fare l'elenco delle qualità positive che hai. Trovane almeno 25

RISULTATI

9 punti o più: sei molto critico/a con te stesso/a. Lancia una sfida con te stesso/a per cambiare il tuo modo di pensare