

Le mie convinzioni centrali



Contrassegna le affermazioni che giudichi vere o prevalentemente vere (V) o false o prevalentemente false (F) (Young, 1990).

- | | | |
|--|---|---|
| 1. I miei bisogni sono legittimi | V | F |
| 2. Non merito rispetto e amore | V | F |
| 3. Posso rischiare | V | F |
| 4. Mi sento insicuro e in pericolo | V | F |
| 5. Faccio bene moltissime cose | V | F |
| 6. I miei errori sono imperdonabili | V | F |
| 7. Mi sento padrone della mia vita | V | F |
| 8. Mi sento minacciato dagli altri | V | F |
| 9. Gli altri mi vogliono bene, mi apprezzano e si curano di me | V | F |
| 10. Nessuno potrebbe essere interessato a me come possibile pare tener | V | F |
| 11. Sono indipendente | V | F |
| 12. In genere sono d'accordo con quello che fanno gli altri | V | F |
| 13. In generale alla fine le cose si aggiustano | V | F |
| 14. Il mondo è ingiusto | V | F |
| 15. Mi sento fortemente parte di una famiglia e di una comunità | V | F |
| 16. In genere mi sento spettatore impotente di ciò che faccio e mi succede | V | F |

- | | | |
|---|---|---|
| 17. La maggioranza delle persone è degna di fiducia | V | F |
| 18. Le persone pensano prima a loro stesse | V | F |
| 19. Gli standard di comportamento che mi propongo di raggiungere sono ragionevoli | V | F |
| 20. Quando mi baso sui miei giudizi in genere faccio male | V | F |

Le affermazioni contrassegnate dai numeri dispari a cui hai risposto F e le affermazioni contrassegnate dai numeri pari a cui hai risposto V sono le tue convinzioni centrali negative.

Bibliografia

Edoardo Giusti, Alberta Testi, 2013, *L'Autostima -vincere quasi sempre con le 3A-*, Sovera, Roma