

## 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