

NOMINATIVO \_\_\_\_\_

**Questionario “riesci a superare i momenti difficili”**

(Scegliere, tra le alternative possibili, la risposta che ti rappresenta maggiormente)

NEGLI ULTIMI SEI MESI MI È CAPITATO DI:

1) Sentirmi entusiasta per qualcosa che stavo facendo

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

2) Provare tristezza

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

3) Provare paura

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

4) Sentirmi molto preoccupato/a

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

5) Non riuscire a prendere decisioni

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

6) Sentirmi pieno/a di risorse

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

7) Non avere controllo su quello che mi stava accadendo

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

8) Preoccuparmi per il mio stato di salute

SPESSO      TALVOLTA      RARAMENTE      MAI

9) Sentire di non riuscire a superare le difficoltà

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

10) Non avere fiducia in me stesso/a

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

11) Sentirmi soddisfatto/a di come stavano andando le cose

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

12) Rendermi conto di aver fatto bene qualcosa

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

13) Sentirmi utile

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

14) Accusare disturbi fisici

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

15) Fare uso di medicinali

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

16) Essere abbracciato/a o di abbracciare qualcuno

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

17) Esprimere il mio affetto per qualcuno

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

18) Pensare a qualcosa di bello che riguarda il mio futuro

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

19) Pensare a qualcosa di bello che appartiene al mio passato

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

20) Portare avanti un progetto a cui tengo

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

21) Sentirmi dire che ho fatto bene qualcosa

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

22) Sentirmi dire che qualcuno mi vuole bene

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

**PUNTEGGIO**

|        |          |           |     |
|--------|----------|-----------|-----|
| SPESSO | TALVOLTA | RARAMENTE | MAI |
|--------|----------|-----------|-----|

DOMANDE

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
| 1)  | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6)  | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9)  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22) | 3 | 2 | 1 | 0 |

|        |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|
| TOTALE |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|

### **Risposte “riesci a superare i momenti difficili”**

#### **DA 0 A 25 PUNTI - INSODDISFATTO/A**

Tendi a sottovalutarti.

Vivere molti eventi negativi contribuisce a sentirsi insoddisfatti, ma è fondamentale il modo in cui interpretiamo le situazioni. Ponendo l'accento solo sugli aspetti negativi, rimani intrappolato dall'esperienza del dolore e del disagio che conduce ad un senso di impotenza.

La felicità deriva da un'insieme di fattori tra cui lo scegliere situazioni gratificanti, il saper vedere il meglio delle cose e avere fiducia in sé: un vero e proprio apprendimento del viver bene, dove non basta imparare a tollerare il dolore ma occorre conoscere come si può costruire la propria felicità.

#### **DA 26 A 36 PUNTI - IMPASSIBILE**

Vivere appieno la propria vita significa esporsi a vissuti dai colori forti, sia in positivo che in negativo. Tu non ti lasci andare totalmente alle proprie emozioni, forse per paura, ma rimani comodamente fermo in un equilibrio apparente.

È uno stato illusorio di soddisfazione, che nulla sconvolge, il benessere però non si raggiunge una volta ma va sempre riconquistato, anche a costi elevati in termini di sofferenza. Bisogna lasciare spazio alle emozioni, viverle appieno, nelle esperienze che appartengono a tutti. Sono le emozioni il patrimonio su cui lavorare per costruire il benessere.

#### **DA 37 A 50 PUNTI - APPAGATO**

La felicità non è l'opposto dell'infelicità. Essere appagati e soddisfatti non significa non incontrare difficoltà. È proprio chi prova momenti intensi di felicità a vivere spesso intense sofferenze. Il tuo benessere deriva dalla tua capacità di accogliere e vivere i cambiamenti, di trovare il senso delle cose e guardarti dentro.

Hai capito che la felicità non è da un'altra parte ma dipende dalla tua capacità di ridefinire le molte variabili che fanno di una qualunque una giornata felice. Il tuo segreto: aver appreso che la felicità non è un punto di arrivo ma una modalità di fare percorsi.

#### **DA 51 A 66 PUNTI - ESUBERANTE**

Più che la felicità, lo stato emotivo che ti accompagna in questo periodo è l'eccitazione. Non si può vivere sempre e solo nell'euforia e lontano dalle preoccupazioni. Essere eccitati non significa essere felice. È come vivere solo alcuni aspetti di sé, manifestando il bisogno di nascondersi i lati più vulnerabili e più dolorosi.

Spesso questo atteggiamento si traduce in una certa superficialità nell'affrontare le cose ed è indice di mancanza di sicurezza. Per andare incontro alla propria felicità

occorre guardare in fondo alle cose e avere il coraggio di incontrare le proprie emozioni.