



## AGISCI: RICONOSCI LA TUA EMOTIVITÀ

DEPRESSIONE	0	1	2	3	4	5
1. Sono triste						
2. Il futuro mi fa paura						
3. Mi sento inutile						
4. I miei interessi sono venuti meno						
5. Sono molto critico verso me stesso						
6. Non riesco a trovare la giusta motivazione						
7. Sono stanco e spossato						
8. La mia vita non mi piace						
9. Sono inferiore agli altri						
Totale	..... : 9 =					
Media						

ANSIA	0	1	2	3	4	5
1. Non mi sento rilassato						
2. Mi sento sempre agitato						
3. Mi sento teso e nervoso quasi sempre						
4. Sento i muscoli tesi e contratti						
5. Mi sento spesso stressato						
6. Ho spesso l'idea che la situazione mi stia sfuggendo di mano						
7. Mi sembra di non riuscire a stare dietro a tutte le cose						
Totale	..... : 7 =					
Media						

*Queste tabelle sono tratte dal libro "La tua Svolta al dolore" di Paolo Valli ed. Tecniche Nuove.  
Se ne raccomanda la compilazione e l'utilizzo solo unitamente alla lettura del libro e alle spiegazioni in esso contenute.*

RABBIA	0	1	2	3	4	5
1. Mi arrabbio molto spesso						
2. Sono molto irritabile						
3. Mi scontro spesso con gli altri anche per cose banali						
4. Mi danno fastidio e mi irritano molte cose						
5. Mi capita sovente di essere intollerante verso gli altri						
6. Alzo spesso la voce						
7. Provo rancore frequentemente						
8. Spesso mi verrebbe voglia di spaccare tutto						
Totale	..... : 8 =					
Media						

