

STAI VIVENDO APPIENO LA TUA VITA?
Questionario di Autovalutazione
Dr.ssa Manuela Rugolotto

Rispondi a tutte le domande mettendo la crocetta sul numero che ti corrisponde

Legenda:

1=per niente; 2=poco; 3=abbastanza; 4=molto; 5= moltissimo

1. Alla mattina quando ti svegli ti senti pronta per la nuova giornata?	1. 2. 3. 4. 5.
2. Conosci ed esprimi i tuoi talenti?	1. 2. 3. 4. 5.
3. Sei soddisfatta delle relazioni che hai costruito?	1. 2. 3. 4. 5.
4. Il tuo lavoro ti appaga?	1. 2. 3. 4. 5.
5. Provi entusiasmo per la tua vita?	1. 2. 3. 4. 5.
6. Senti di non fare mai abbastanza?	1. 2. 3. 4. 5.
7. Hai bisogno di sentirti apprezzata dagli altri?	1. 2. 3. 4. 5.
8. Vorresti cambiare qualcosa della tua vita, ma non ne hai il coraggio?	1. 2. 3. 4. 5.
9. Durante la giornata ti capita di essere gioiosa per ciò che vivi?	1. 2. 3. 4. 5.
10. Sai vedere ed apprezzare le piccole cose che capitano nella vita	1. 2. 3. 4. 5.
11. Hai timore della vita?	1. 2. 3. 4. 5.
12. Credi di poter fare qualcosa per rendere la tua vita migliore o come tu la vuoi?	1. 2. 3. 4. 5.
13. Ti senti libera dai condizionamenti e dalle convinzioni limitanti che hai ricevuto con l'educazione	1. 2. 3. 4. 5.
14. Ti senti soddisfatta solo dalle esperienze e dai momenti speciali?	1. 2. 3. 4. 5.
15. Pensi che una vita appagante capiti solo ai fortunati?	1. 2. 3. 4. 5.
16. Credi che al mondo esistano persone che dalla vita meritano di più o di meno?	1. 2. 3. 4. 5.
17. Hai bisogno di tenere tutto sotto controllo?	1. 2. 3. 4. 5.
18. Alla sera, quando vai a letto, senti che la giornata è stata buona?	1. 2. 3. 4. 5.
19. Tendi a vedere più il negativo che il positivo, di ciò che accade?	1. 2. 3. 4. 5.
20. Credi che la vita ti capiti e tu non possa farci niente?	1. 2. 3. 4. 5.

Compilato questo questionario, ti suggerisco di osservare le risposte e di fare le tue riflessioni in merito.

Potresti scrivere le tue riflessioni in un quaderno, o 'nel tuo quaderno', se sei già abituata a scrivere!

Per poterle rileggere ogni volta che vorrai o quando sarai pronta a dare una svolta ad alcuni aspetti della tua vita, per viverla APPIENO.

Inoltre, puoi inviarmi il tuo questionario compilato ed io ti darò una restituzione e dei suggerimenti rispetto ai risultati evidenziati, basta che tu me lo invii a percorsi@manuelarugolotto.it