

Test del critico interiore.

Scrivi un valore per ogni frase, dove:

0 – mai

1 – raramente

2 – qualche volta

3 – spesso

4 – sempre

1. Sento un vuoto interiore.

2. Mi aspetto molto da me stesso.

3. Mi sento male con me stesso quando non riesco a controllarmi.

4. Pretendo molto da me stesso, devo lavorare tanto perché solo in questo modo raggiungo i miei obiettivi.

5. Quando penso alle cose nuove, a nuove sfide, a nuovi progetti, rinuncio prima di cominciare.

6. Mi vergogno di me stesso.

7. Mi torna in mente una cosa che ho fatto e non me la posso perdonare.

8. So come dovrei essere e mi arrabbio con me stesso quando faccio diversamente.

9. Spendo tante energie controllando i miei comportamenti impulsivi.

10. La mia autostima è così bassa che non credo di poter raggiungere nessun traguardo.

11. Mi tratto male quando faccio un errore.

12. Ho difficoltà a mantenere la visione positiva di me stesso.

13. E' difficile per me stare bene con me stesso se non rispetto le regole che mi hanno insegnato da bambino.

14. Le cose che devo fare sono infinite.

15. Mi comporto male verso gli altri e poi mi sento in colpa.

16. Ci sono degli aspetti della mia personalità che per noncuranza mi creano guai e poi mi autopunisco.

17. E' meglio non rischiare che fallire.

18. Sono preoccupato e autocritico quando le cose non vanno come dovrebbero.
19. Mi vergogno quando deludo la gente.
20. Mi ripeto che se fossi una persona buona mi sarei preso meglio cura dei miei cari.
21. Nella profondità sento che non ho diritto di esistere.
22. Sto male perché so che sono troppo pigro per fare differenza nel mondo.
23. Mi vergogno di alcune mie abitudini.
24. Quando faccio una cosa, passo molto tempo per controllare che tutto sia perfetto.
25. Ho la sensazione che sotto sotto sono cattivo.
26. Mi impegno tanto per combattere l'abitudine di evitare gli impegni (non fare le cose).
27. Sto male perché non riesco ad essere la persona che la mia famiglia (cultura) si aspetta da me.
28. Sto male, perché non ho tutto ciò che serve per avere successo.

Risultati:

Perfezionista: 2 – 11 – 18 – 24

Controllore: 3 – 9 – 16 – 23

Comandante: 4 – 14 – 22 – 26

Sabotatore: 5 – 10 – 17 – 28

Distruttore: 1 – 6 – 12 – 21

Colpevolizzatore: 7 – 15 – 20 – 25

Educatore: 8 – 13 – 19 – 27

Più di 9 – crea problemi nella tua vita,
7 – 8 da ancora da fastidio,
sotto 7 non crea problemi.