



DR.SSA ANNAMARIA  
GIANCASPERO

# Quiz SUL BENESSERE EMOTIVO

UN SEMPLICE MODO PER INIZIARE A CONOSCERSI

## Quiz sul Benessere Emotivo

Misurare il tuo benessere emotivo può aiutarti a migliorarlo. Praticando uno stile di vita più sano emotivamente, potrai affrontare meglio la quotidianità, riuscire a rimanere stabile ed in equilibrio su emozioni positive può aiutarti a superare momenti difficili .

Usa questo breve quiz per valutare il tuo benessere emotivo, ricorda però che questo è solo un semplice test che ti permetterà di iniziare a conoscerti.

## Procedura

**La prima parte elenca sedici emozioni positive o negative.**

Osserva ogni emozione- sensazione che ti verrà proposta e valuta con un valore tra 1 e 5, quanto nell'ultimo mese hai sentito ogni emozione- sensazione descritta.

Per ogni emozione, dovrai utilizzare la seguente scala numerica.

1. Mai o molto raramente
2. Raramente
3. Una parte del tempo
4. Frequentemente
5. Molto frequentemente o sempre

## Parte 1: Lista dei sentimenti positivi e negativi

		<b>VALORE</b>
1	CONTENTO	
2	POCO ATTRAENTE	
3	PAUROSO	
4	AMOREVOLE	
5	GIOIOSO	
6	DEPRESSO	
7	ARRABBIATO	
8	BUONO	
9	INTERESSATO	
10	POSITIVO	
11	TRISTE	
12	PIACEVOLE	
13	NEGATIVO	
14	FELICE	
15	CATTIVO	
16	STRESSATO	

## Parte 2: Punteggio

Fai la somma delle risposte positive per 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12 e 14:

Fai la somma delle risposte sentimenti negativi i 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 e 16:

Calcola la differenza tra i due sottraendo il punteggio dei tuoi sentimenti negativi dal punteggio dei tuoi sentimenti positivi; successivamente nella terza parte potrai vedere i risultati ottenuti.

## Parte 3: Risultati

### TOTALE PUNTEGGIO

### RISULTATI SUL BENESSERE PERSONALE

32 to 24

MOLTO POSITIVO

23 to 16

POSITIVO

15 to 5

ABBASTANZA POSITIVO

4 to -3

NORMALE- EQUILIBRATO

-4 to -12

TALVOLTA NEGATIVO

-13 to -23

NEGATIVO

-24 to -32

MOLTO NEGATIVO

## Ultime Riflessioni

- Quali emozioni emergono maggiormente?
- Ci sono emozioni piacevoli che provi meno frequentemente di quanto pensassi?
- Provi sentimenti negativi più di quanto immaginassi?
- Che comportamento potresti attuare per evitare questi sentimenti negativi ?
- Riesci a pensare a qualche azione che ti permetta di superare queste emozioni negative?

Sono certa che questo semplice quiz ti sia servito per focalizzarti sulla conoscenza delle tue emozioni!

Dr.ssa Annamaria Giancaspero