

Ti prego di leggere le affermazioni che seguono e di rispondere, il più sinceramente possibile, alla domanda:

**“In che misura questa affermazione è vera o rappresentativa della mia persona?”.**

Contrassegna il quadratino appropriato usando una scala da 1 (per niente vero) a 5 (del tutto vero).

Ti prego di rispondere a tutte le domande.

*Per niente vero*

*Del tutto vero*

		1	2	3	4	5
1	Penso che partecipare a una festa insieme con i propri amici sia uno dei grandi piaceri della vita.	1	2	3	4	5
2	Immagini, suoni e odori caratteristici della mia infanzia spesso ridestano in me molti bellissimi ricordi.	1	2	3	4	5
3	Il destino determina molti aspetti della mia vita.	1	2	3	4	5
4	Spesso penso a quello che avrei dovuto fare diversamente nella mia vita.	1	2	3	4	5
5	Le mie decisioni sono influenzate soprattutto dalle persone e dalle cose che ho intorno.	1	2	3	4	5
6	Ritengo che ogni mattina bisognerebbe pianificare in anticipo la giornata.	1	2	3	4	5
7	Mi piace pensare al mio passato.	1	2	3	4	5
8	Faccio le cose impulsivamente.	1	2	3	4	5
9	Se qualcosa non viene fatto in tempo, non me ne preoccupo.	1	2	3	4	5
10	Quando voglio ottenere qualcosa, stabilisco degli obiettivi e considero quali passi devo compiere per raggiungerli.	1	2	3	4	5
11	Tutto sommato, nella mia vita ci sono più cose belle che cose brutte da ricordare.	1	2	3	4	5
12	Quando ascolto la mia musica preferita, spesso perdo il senso del tempo.	1	2	3	4	5
13	Rispettare le scadenze di domani e non restare indietro col lavoro è più importante del divertimento di stasera.	1	2	3	4	5
14	Siccome quel che deve essere sarà, ciò che faccio non importa più di tanto.	1	2	3	4	5
15	Mi piacciono le storie che raccontano dei “bei tempi andati”.	1	2	3	4	5
16	Le brutte esperienze del passato, continuano a ritornarmi in mente.	1	2	3	4	5
17	Cerco di vivere la mia vita giorno per giorno in tutta la sua pienezza.	1	2	3	4	5
18	Non sopporto d'essere in ritardo agli appuntamenti.	1	2	3	4	5
19	Idealmente bisognerebbe vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo.	1	2	3	4	5
20	I ricordi felici dei tempi belli mi vengono in mente con facilità.	1	2	3	4	5
21	Adempio puntualmente ai miei doveri verso gli amici e le autorità.	1	2	3	4	5
22	In passato ho subito le mia parte di offese e rifiuti.	1	2	3	4	5
23	Decido le cose senza rifletterci sopra.	1	2	3	4	5
24	Prendo ogni giorno come viene, senza fare programmi.	1	2	3	4	5
25	Il passato racchiude troppi ricordi spiacevoli ai quali preferisco non pensare.	1	2	3	4	5

Per niente vero

Del tutto vero

		1	2	3	4	5
26	E' importante che nella mia vita vi siano momenti eccitanti.	1	2	3	4	5
27	In passato ho commesso errori che vorrei poter cancellare.	1	2	3	4	5
28	Penso che trarre piacere da ciò che si fa sia più importante che rispettare le scadenze.	1	2	3	4	5
29	Provo nostalgia per la mia infanzia.	1	2	3	4	5
30	Prima di prendere una decisione, valuto costi e benefici.	1	2	3	4	5
31	Fare cose rischiose è un buon modo per non annoiarsi.	1	2	3	4	5
32	Per me la vita è un viaggio di cui godere, senza pensare solo alla destinazione.	1	2	3	4	5
33	Raramente le cose vanno come mi ero aspettato.	1	2	3	4	5
34	Vi sono immagini sgradevoli della mia infanzia che ho difficoltà a dimenticare.	1	2	3	4	5
35	Dover pensare a obiettivi, risultati e prodotti toglie piacere allo svolgimento delle mie attività.	1	2	3	4	5
36	Anche quando vivo con piacere il presente, ritorno per confronto a esperienze passate simili.	1	2	3	4	5
37	E' praticamente impossibile fare programmi per il futuro, perché le cose cambiano troppo.	1	2	3	4	5
38	Il corso della mia vita è governato da forze che non sono in grado di controllare.	1	2	3	4	5
39	Non ha senso che mi preoccupi per il futuro, perché non c'è nulla che possa fare al riguardo.	1	2	3	4	5
40	Realizzo i mie progetti in tempo, facendo progressi regolari.	1	2	3	4	5
41	Quando i miei familiari parlano di come andavano le cose un tempo, mi capita di pensare ad altro.	1	2	3	4	5
42	Faccio cose rischiose per rendere eccitante la mia vita.	1	2	3	4	5
43	Compilo liste delle cose da fare.	1	2	3	4	5
44	Spesso do retta al cuore piuttosto che alla testa.	1	2	3	4	5
45	Non ho difficoltà a resistere alle tentazioni quando so che c'è del lavoro da fare.	1	2	3	4	5
46	Mi lascio travolgere dall'eccitazione del momento.	1	2	3	4	5
47	Oggi la vita è troppo complicata; preferisco la vita più semplice che si faceva una volta.	1	2	3	4	5
48	Preferisco gli amici che agiscono impulsivamente a quelli che agiscono prevedibilmente.	1	2	3	4	5
49	Mi piacciono i riti e le tradizioni familiari che si ripetono regolarmente.	1	2	3	4	5
50	Penso alle cose brutte che mi sono accadute in passato.	1	2	3	4	5
51	Non mi tiro indietro di fronte a compiti difficili o poco interessanti se mi possono servire per farmi strada.	1	2	3	4	5
52	Spendere ciò che guadagno per divertirmi il giorno stesso è meglio che risparmiare per avere una vita sicura domani.	1	2	3	4	5
53	Spesso la fortuna paga più del duro lavoro.	1	2	3	4	5
54	Penso a tutte le cose belle che mi sono lasciato sfuggire nella vita.	1	2	3	4	5
55	Vorrei che le mie relazioni intime fossero piene di passione.	1	2	3	4	5
56	C'è sempre tempo per rimettersi in pari con il lavoro.	1	2	3	4	5

Quanti anni hai? \_\_\_\_\_

Sesso (maschile, femminile)? \_\_\_\_\_

A che religione appartieni (cattolico, agnostico, ateo, buddista, ebreo, musulmano, protestante, indù, ecc.)? \_\_\_\_\_

Qual è la tua etnia (caucasica, asiatica, africana, mediorientale, ecc.)? \_\_\_\_\_

In quale nazione vivi? \_\_\_\_\_