

Questionario

LA TRAPPOLA DEL VIVERE A METÀ

Usa questa scala per rispondere a ciascuna delle 10 frasi:

- 1 = Per niente vero per me**
- 2 = Poco vero**
- 3 = A volte vero**
- 4 = Abbastanza vero**
- 5 = Molto vero**
- 6 = Mi descrive in pieno**



- ➡ Prima valuta quanto ti rappresentava da bambino/a (fino ai 12 anni).
- ➡ Poi quanto ti descrive oggi, da adulto/a (negli ultimi sei mesi).

Se le risposte cambiano nel tempo, **scegli il punteggio che ti rappresenta meglio nel complesso.**

Questo non è un questionario standardizzato e non serve in alcun modo per fare diagnosi.

È piuttosto uno strumento di auto-osservazione: ti aiuta a guardarti dentro, a cogliere collegamenti tra ciò che hai vissuto da bambino/a e ciò che sperimenti oggi nelle tue relazioni e nel tuo modo di stare al mondo.

Questionario

LA TRAPPOLA DEL VIVERE A METÀ

DA BAMBINO	ORA	DESCRIZIONE
		1. Mi capita di mettere i bisogni degli altri prima dei miei, anche quando mi costa caro
		2. Ho paura che, se dico di no, gli altri possano arrabbiarsi o allontanarsi
		3. Ripensando alla mia vita, spesso le scelte importanti sembrano essere state dettate più dalle aspettative degli altri che dai miei veri desideri
		4. Faccio fatica a farmi rispettare quando qualcuno oltrepassa i miei confini
		5. Cerco spesso approvazione o conferme per sentirmi tranquillo/a
		6. Preferisco evitare discussioni o conflitti anche se questo significa rinunciare a ciò che voglio
		7. Do molto agli altri, più di quanto sento di ricevere indietro
		8. Mi prendo spesso sulle spalle i problemi e le emozioni di chi mi circonda
		9. Mi sento egoista o in colpa se penso ai miei bisogni prima di quelli altrui
		10. Ho la convinzione di essere una "brava persona" solo quando mi sacrifico o mi adatto agli altri



COME CALCOLARE IL PUNTEGGIO:

Somma i valori delle 10 frasi.



Anche se il totale non è alto, **la presenza di alcuni 5 o 6** indica che questa dinamica potrebbe avere un peso importante nella tua vita.

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI:

→ **10-19 → Molto basso.** Questa dinamica non sembra riguardarti

→ **20-29 → Basso.** Può emergere a tratti, ma non sembra condizionarti in modo rilevante

→ **30-39 → Medio.** Probabilmente questi meccanismi influenzano in modo significativo alcune aree della tua vita

→ **40-49 → Alto.** Questa ferita potrebbe guidare spesso le tue scelte e le tue relazioni

→ **50-60 → Molto alto.** È probabilmente una delle tue dinamiche principali



Non puoi cambiare ciò che è stato, ma puoi scegliere come vivere da adesso in avanti.

Se sei davvero pronto/a a smettere di vivere a metà, questo è il tuo momento: partecipa al percorso trasformativo.