



Questionario di autoconsapevolezza

1. Come ti relazioni con gli altri?
2. Quando ti sei svegliata questa mattina come ti sentivi?
3. Quando sei andata a dormire ieri sera, come ti sentivi?
4. Come reagisci quando le persone intorno a te sono arrabbiate, tristi o frustrate?
5. Come reagisci quando le persone sono felici?
6. Quali sono i comportamenti positivi che esprimi di più?
7. Quali comportamenti negativi esprimi di più?
8. Come ti comporti con i tuoi familiari o amici?
9. Che comportamenti hai quando sei felice e rilassata?
10. Che comportamenti hai quando sei arrabbiata o frustrata?