

## TEST SUL LIVELLO DI FIDUCIA

(tratto dall'omonimo test ideato da Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva)

per ogni domanda scegli l'opzione A o B

nome / data :

- PmG** 1 tu e il tuo partner vi riconciliate dopo un litigio  
0 A L'ho perdonato/a  
1 B In genere tendo a perdonare
- PmB** 2 Dimentichi il compleanno del tuo partner  
1 A Non riesco a ricordare i compleanni  
0 B Ero occupato/a con altre cose
- PvG** 3 Ti giunge un regalo da un ammiratore  
0 A Si vede che ho esercitato attrazione su di lui  
1 B Sono una persona popolare
- PvG** 4 Ti candidi per un ruolo di responsabilità e vinci  
0 A Perché ho dedicato molto tempo ed impegno ad un ruolo cui tengo particolarmente  
1 B Perché mi impegno molto in ogni cosa che faccio
- PvB** 5 Manchi ad un appuntamento importante  
1 A Qualcosa non ha funzionato nella mia memoria  
0 B Talvolta mi dimentico di guardare l'agenda
- PmG** 6 Hai ospiti a pranzo ed è un successo  
0 A Ero particolarmente affascinante quella sera  
1 B Sono in gamba nel ricevere gli ospiti
- PmB** 7 Devi pagare alla biblioteca una multa per aver restituito un libro in ritardo  
1 A Quando un libro mi prende davvero spesso dimentico di restituirlo  
0 B Ero così preso/a dallo scriverne una recensione che ho dimenticato di restituirlo
- PmG** 8 un investimento ti procura un buon guadagno  
0 A ho seguito il mio intuito  
1 B ho saputo calcolare bene
- PmG** 9 Vinci una gara di atletica  
0 A Mi sentivo imbattibile  
1 B Mi alleno tantissimo
- PvB** 10 Fallisci un esame importante  
1 A Non ero bravo/a come gli altri candidati  
0 B Non mi ero preparato bene
- PvB** 11 Hai preparato un pranzo speciale per un amico , ma lui non ha toccato cibo  
1 A Non sono un/a bravo/a cuoco/a  
0 B Avevo cucinato alla svelta
- PvB** 12 Perdi una gara sportiva per la quale ti eri preparato a lungo  
1 A Non sono molto atletico/a  
0 B Non eccello in questo sport
- PmB** 13 Perdi la pazienza con un amico  
1 A Mi infastidisce continuamente  
0 B Era di cattivo umore
- PmB** 14 Paghi una penale perché non hai consegnato in tempo la dichiar. dei redditi  
1 A Rimando sempre quando devo calcolare le tasse  
0 B Quest'anno non avevo voglia di calcolare le tasse
- PvB** 15 Chiedi ad una persona di uscire insieme a te, ma questa rifiuta l'appuntamento  
1 A Mi sono sentito/a un relitto quel giorno  
0 B Sono rimasto/a senza parole
- PmG** 16 Sei ad una festa e vieni invitato spesso a ballare  
0 A Ero in perfetta forma quella sera  
1 B Sono socievole alle feste

## TEST SUL LIVELLO DI FIDUCIA

(tratto dall'omonimo test ideato da Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva)

per ogni domanda scegli l'opzione A o B

- PmG** 17 Hai condotto un'intervista di lavoro in modo superbo  
 0 A Mi sentivo estremamente sicuro durante l'intervista  
 1 B Conduco bene le interviste
- PvG** 18 Il tuo capo ti dà poco tempo per completare un progetto, ma tu riesci comunque  
 0 A Sono bravo/a nel mio lavoro  
 1 B Sono una persona efficiente
- PmB** 19 Ultimamente ti senti affaticato/a  
 1 A Non ho mai la possibilità di rilassarmi  
 0 B Ho avuto più impegni del solito questa settimana
- PvG** 20 Salvi una persona dal soffocamento  
 0 A Conosco una tecnica per impedire il soffocamento  
 1 B So cosa fare nelle situazioni critiche
- PvB** 21 Il tuo partner vuole interrompere momentaneamente la relazione sentimentale  
 1 A Penso troppo a me stesso/a  
 0 B Non trascorro abbastanza tempo con il mio partner
- PmB** 22 Un amico ti dice qualcosa che ferisce i tuoi sentimenti  
 1 A Parla sempre senza pensare a quale effetto hanno le sue parole sugli altri  
 0 B Era di cattivo umore e se l'è presa con me
- PvG** 23 Il tuo datore di lavoro viene a chiederti un consiglio  
 0 A Perché mi intendo delle cose sulle quali chiede consiglio  
 1 B Perché in generale sono bravo/a a dare consigli utili
- Pvg** 24 Un amico ti ringrazia per averlo aiutato in una circostanza difficile  
 0 A Mi fa piacere aiutarlo nei momenti difficili  
 1 B Mi preoccupa per gli altri
- PvG** 25 Il medico ti dice che sei in buona forma fisica  
 0 A Perché faccio spesso esercizio fisico  
 1 B Sono del tutto consapevole del mio stato di salute
- PmG** 26 Il tuo partner ti fa trascorrere un fine settimana romantico  
 0 A Deve allontanarsi per qualche giorno  
 1 B Al mio partner piace scoprire nuovi posti
- PmG** 27 Ti viene chiesto di coordinare un progetto importante  
 0 A Ho appena portato a termine con successo un progetto simile  
 1 B Sono un buon supervisore
- PmB** 28 Cadi moltissime volte sciando  
 1 A Sciare è difficile  
 0 B Le piste erano ghiacciate
- PvG** 29 Vinci un premio di prestigio sul lavoro  
 0 A Ho risolto un problema importante  
 1 B Ero il migliore tra i partecipanti
- PvB** 30 I tuoi investimenti sono da molto tempo in ribasso  
 1 A Al momento dell'investimento non conoscevo l'andamento del mercato  
 0 B Ho scelto azioni sbagliate
- PmB** 31 Durante le vacanze prendi peso e poi non riesci a perderlo  
 1 A Le diete non funzionano nel lungo periodo  
 0 B La dieta che ho provato non ha funzionato
- PvB** 32 In un negozio non accettano la tua carta di credito  
 1 A Non so mai quanto ho effettivamente sul conto corrente  
 0 B Talvolta dimentico di controllare il mio conto corrente