

QÜESTIONARI PER A IDENTIFICAR LES TEVES CREENCES LIMITANTS

Instruccions per fer el test: *Llegeix cada frase i marca **SI** quan et sentis identificat/da o **NO** quan no hi estiguis d'acord. Respon amb la primera impressió, sense pensar-hi gaire ni jutjar-te: no hi ha respostes correctes ni incorrectes, només et donen informació sobre tu mateix/a.*

	SI	NO	MISSATGE
1. Mentre estic fent una cosa, ja estic pensant en la següent que hauré de fer.			AFANYA'T
2. Necessito encertar-ho tot sempre.			SIGUIS PERFECTE/A
3. Amb la gent que deixa les coses per fer, cal insistir i insistir.			ESFORÇA'T
4. Si faig el que m'agrada o necessito i molesta a uns altres, és lògic que em senti culpable.			COMPLAU
5. Cal apanyar-se-les tot sol/a i resoldre-ho tot pels meus propis mitjans.			SIGUIS FORT/A
6. Acabo el dia agotat/da.			AFANYA'T
7. Haig de fer les coses perfectament.			SIGUIS PERFECTE/A
8. A mi tot em costa més que als altres.			ESFORÇA'T
9. Haig de guardar-me les emocions per a mi mateix/a.			SIGUIS FORT/A
10. Sempre arribo tard.			AFANYA'T
11. Tot el que val la pena costa molt esforç.			ESFORÇA'T
12. Cal guardar-se l'empipament per a un/a mateix/a.			COMPLAU
13. Em costa molt negar-me quan algú em demana alguna cosa.			COMPLAU
14. El temps sempre se'm queda curt.			AFANYA'T
15. He d'anar sempre sobre segur i evitar qualsevol risc.			SIGUIS PERFECTE/A
16. La felicitat cal guanyar-se-la treballant durament.			ESFORÇA'T
17. Haig d'explicar fins al menor detall perquè m'entenguin.			SIGUIS PERFECTE/A
18. Em proposo fer més coses de les que després aconseguixo acabar.			AFANYA'T
19. Si dic una cosa positiva, haig d'agregar-li una cosa negativa.			SIGUIS PERFECTE/A
20. Haig de fer sentir bé a tots perquè m'estimin.			COMPLAU
21. La gent que mostra les seves emocions és feble i ridícula.			SIGUIS FORT/A
22. Em costa molt saber què vull realment.			ESFORÇA'T
23. Si realment m'estimen, han d'endevinar el que necessito.			COMPLAU
24. Prefereixo rebutjar l'ajuda o la protecció dels altres.			SIGUIS FORT/A
25. Haig d'agradar a tots i aconseguir que pensin bé de mi.			COMPLAU
26. Si ho aguanto tot, algun dia tindrè una recompensa.			SIGUIS FORT/A
27. Tot ha d'estar sempre endreçat i en ordre.			SIGUIS PERFECTE/A
28. És més eficaç criticar la gent perquè canviï que felicitar-la quan fa bé les coses.			ESFORÇA'T
29. Prefereixo mantenir les meves coses en privat.			SIGUIS FORT/A
30. Sempre em falta temps per dedicar-me a mi mateix/a.			AFANYA'T

Instruccions per interpretar els resultats:

*Un cop hagis respost totes les frases, compta quants **SI** has marcat per a cada missatge i anota el total a la casella corresponent. Pots identificar-te amb un, dos o fins i tot els cinc missatges impulsors, però normalment n'hi ha un o dos que destaquen per sobre dels altres: aquests són els que més condicionen el teu dia a dia i als quals val la pena parar atenció.*

MISSATGE LIMITANT	RESULTAT
AFANYA'T	
SIGUIS PERFECTE/A	
ESFORÇA'T	
COMPLAU	
SIGUIS FORT/A	