

PTO 1.6.1.1 Test autoregolazione

secondo Grossarth-Maticek

Autoregolazione

x

Quanto è sviluppata questa facoltà? (grado di affermazione)

Indicare con crocetta il grado di affermazione:

1 => affermazione debolissima o rarissima

6 => affermazione fortissima o spessissima

Nome e indirizzo:

molto forte o molto spesso
 forte o spesso
 medio-forte o spesso
 medio-debole o raro
 debole o raro
 molto debole o molto raro

		1	2	3	4	5	6
1 Parlo con altri di miei problemi e aspettative personali e psichiche							
2 Sono attivo in modo per me piacevole (sport, professione, relazioni, ...)							
3 Il mio comportamento verso persone emotivamente importanti mi permette a mantenere la mia autonomia interna							
4 In generale l'espressione dei miei desideri e esigenze e della loro soddisfazione è ...							
5 Se sono disturbate il mio equilibrio e benessere interno, sviluppo delle attività che li correggono							
6 Avendo problemi interrelazionali, sviluppo delle attività che li rendono gestibili							
7 Modifico il mio comportamento fino a raggiungere i risultati desiderati							
8 Mi comporto in modo di creare condizioni che mi stimolano (relazionali, fisici, ...)							
9 Evito generalmente sovraccarico fisico e psichico							
10 Prego in Dio che mi aiuti a superare i miei problemi							
11 Mi distanzio di persone che a lungo non soddisfano le mie esigenze emotive							
12 Ho rispetto di me stesso							
13 La mia vita fa senso e mira degli obiettivi							
14 Mi nutro in modo a me piacevole							
15 Le mie attività fisiche sono piacevoli							
16 Mi distanzio di stati e condizioni che alla lunga non mi fanno bene							
17 Organizzo la vita quotidiana che permette a distendermi regolarmente							
18 In stati psichici negativi non mi rassegno, ma sviluppo attività per superarli							
19 Mi comporto in maniera di soddisfare le mie esigenze e che sia accettabile anche per gli altri							
20 Sintonizzo le mie attività in modo che mirano al mio benessere (nutrizione, lavoro, movimento, relazioni, ...)							
21 Osservo attentamente il mio stato fisico							
22 Osservo attentamente il mio stato psichico-emotivo							
23 Sto attento alle conseguenze del mio comportamento sia per me sia per gli altri							
24 Se il mio comportamento provoca insuccesso, ipotizzo comportamenti alternativi							
25 Adatto il mio comportamento agli effetti: evito quelli che portano insuccesso e mantengo gli altri							
26 L'insuccesso non mi scombussola ma mi stimola a modificare l'approccio							
27 Eseguo giornalmente diverse attività che si completano e mi fanno bene							
28 Se non trovo l'accesso a una persona emotivamente importante, mi stacco di lei							
29 Riesco a vivere contento e disteso sia con sia senza una persona emotivamente importante							
30 Mi do da fare di trovare nuove prospettive e comportamenti per risolvere problemi in modo piacevole e originale							
31 Il mio comportamento è autonomo, non dipendo a lungo andare negativamente di nessuno							
32 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato d'animo piacevole							
33 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato corporeo piacevole							
34 Mi fido regolarmente del mio intuito							
35 Il mio comportamento mi da serenità interna							
36 Il mio comportamento mi da spesso euforia interna							
37 Se qualcuno mi minaccia o mi rompe più di quel tanto, sono capace di aggredirlo (verbalmente o fisicamente)							
38 Se certe persone mi attaccano ingiustificate, cambio il comportamento fino che sono in grado di rispondere con successo							
39 Se qualcuno mi critica con giusta ragione, tento di modificare positivamente il mio atteggiamento							
40 Cerco regolarmente stati e persone che mi fanno bene							
41 Non sono attaccato a persone e stati che non mi fanno bene: a lungo mi distacco							
42 Tralascio pensieri e comportamenti che a lungo mi inibiscono nelle mie mosse e imprese							
43 Ammetto dei problemi personali sia davanti a me sia davanti altri							
44 Avendo problemi, non esito di chiedere aiuto da parte di altri							
45 Nel contesto della soluzione di una problematica, il mio comportamento è mirato prevalentemente a voglia e benessere							
46 Non sono rivendicativo e scuso facilmente errori commessi e comportamenti dispettosi							
47 Osservo continuamente eventi corporei per sapere cosa mi fa bene							
48 Osservo costantemente le mie interrelazioni con l'obiettivo di migliorare i miei atteggiamenti							
49 Quando sono inibito di esprimere desideri e esigenze, sviluppo delle attività per far passare l'inibizione							
50 Quando sono scandalizzato o arrabbiato sviluppo delle attività per far passare queste emozioni							

Numero crocette

Moltiplicatore: 1 2 3 4 5 6 Somma

Punti: Crocette * moltiplicatore

Somma / 50

Autoregolazione

- Autoregolazione molto scarsa (1...2 punti)
- Autoregolazione scarsa (2 ... 3 punti)
- Autoregolazione media scarsa (3 ... 3.5 punti)
- Autoregolazione media buona (3.5 ... 4 punti)
- Autoregolazione buona (4 ... 5 punti)
- Autoregolazione ottima (5 ... 6 punti)