

Tabella di TEST periodico miglioramenti (di Diego Cazzuol)

Data: __/__/____

Prendendo in analisi il periodo intercorso dall'ultimo test rispondo alle seguenti domande:

1) Come mi sento in generale?

Scala di Intensità Soggettiva: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Malissimo-Benissimo)

2) Come mi sento fisicamente?

Descrivo il mio stato fisico attuale ed eventuali sintomi positivi o negativi specifici:

3) Come mi sento emotivamente?

Descrivo le mie attuali emozioni assegnando loro il proprio nome e indicandone l'intensità:

4) Ho notato variazioni riguardo l'intensità o la frequenza delle mie reazioni a determinati stimoli fisici o emotivi? Se sì, quali?

5) Come percepisco le persone a cui sono affettivamente legato (familiari, amici stretti)? (considerare nell'eventualità anche le persone con le quali non abbiamo una soddisfacente relazione)

6)

7) Ho notato variazioni di percezione? Descrizione della mia percezione:

8) Ho notato variazioni di atteggiamenti nei miei confronti da parte di queste persone? Se sì, quali? Descrizione delle eventuali variazioni di atteggiamenti:

9) Come percepisco le persone che incontro quotidianamente nel lavoro, nell'ambiente di studio, nei luoghi che frequento? (indicarne alcune di significative considerando anche persone con le quali non abbiamo una soddisfacente relazione). Descrizione della mia percezione:

10) Ho notato variazioni di atteggiamenti nei miei confronti da parte di queste persone? Se sì, quali? Descrizione delle eventuali variazioni di atteggiamenti:

11) Come percepisco l'ambiente che mi circonda? Noto variazioni di percezione? Se sì, quali?

10) Noto variazioni nei miei gusti, nelle mie passioni? Se sì, quali?

11) Noto variazioni riguardo a intenti specifici che mi sono dato dopo l'attivazione iniziale? Se sì, quali?

12) Ho notato sincronicità, coincidenze significative? Se sì, quali?
