



Domanda n. 3: Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

ARRABBIATO		DEPRESSO		CONFUSO	IMPOTENTE	INDIFFERENTE	TIMOROSO	FERITO	TRISTE	CRITICO
irritato	rumoroso	deluso	masochista	dubbioso	incapace	insensibile	pauroso	orribile	schacciato	serio
adirato	reattivo	scoraggiato	bloccato	incerto	paralizzato	opaco	terrorizzato	circospetto	tormentato	angosciante
ostile	imprecante	imbarazzato	contratto	indeciso	affaticato	riservato	sospettoso	impensierito	deprivato	desolato
insultante	brusco	sminuito	teso	perplesso	inutile	sfinito	ansioso	rigido	addolorato	infelice
annoiato	litigioso	colpevole	disperante	esitante	inferiore	preoccupato	allarmato	fobico	torturato	solo
turbato	velenoso	scontento	brontolone	timido	vulnerabile	freddo	spaventato	intollerante	rifiutato	luttuoso
odioso	irato	miserabile	chiuso	diffidente	vuoto	inanimato	impaurito	disturbato	infortunato	sgomento
spiacevole	irascibile	spregevole	lunatico	perso	angosciato	disinteressato	vacillante	intimidito	offeso	ipersensibile
offensivo	testardo	auto-	irritabile	insicuro	patetico	stanco	irrequieto	sfuggente	afflitto	sporco
aggressivo	ribelle	denigratore	ipercritico	inquieto	sconvolto	robotizzato	minacciato	pietrificato	dolorante	pentito
amaro	esasperato	imbronciato	resistente	stressato	travolto	lento	codardo	inflessibile	infranto	acido
frustrato	impaziente	basso	severo	disonesto	incompetente	apatico	guardingo	paranoide	agonizzante	indegno
dispotico	contrario	terribile	scontroso	superiore	inetto		apprensivo	inibito	sbagliato	fragile
risentito	sprezzante	disperato	strampalato	sdegnoso	incapacitato		difensivo	immobile	umiliato	disconnesso
impetuoso	sarcastico	alienato	scorbutico	manipolativo	intrappolato			attaccato	insultato	devastato
malizioso	prepotente	brutto	carico	argomentativo	debole			agorafobico	ritirato	piagnucolone
infuriato	tagliante	pessimista	negativo	autoritario	malato				seccato	lamentevole
violento	irrispettoso	demoralizzato	senza	condiscendente	nauseato				indignato	
vendicativo	geloso	cupo	energia	esigente	tremante				sofferente	
sadico	urlante	giù	traballante	maledetto	affamato				distante	
meschino	invidioso	abbattuto	permaloso	distratto	contorto				invaso	
indispettito		tetro	sfatto	disorientato	nervoso				demolito	
furioso		marcio	curvato	frenetico	intontito				soffocato	
agitato				goffo	compulsivo					
antagonistico										
matto										
furibondo										



Domanda n. 4: Chi saresti senza quel pensiero?

APERTO	AMOREVOLE	FELICE	INTERESSATO	VIVO	POSITIVO	PACIFICO	FORTE	RILASSATO
comprensivo	considerato	beato	affascinato	giocosso	entusiasta	calmo	affidabile	raggiante
fiducioso	affezionato	gioioso	incuriosito	energetico	acuto	buono	sicuro	smagliante
facile	sensibile	deliziato	assorto	emancipato	convinto	a proprio agio	unico	riflessivo
connesso	tenero	felicissimo	curioso	ottimista	ispirato	comodo	dinamico	sorridente
libero	devoto	festoso	stupito	vispo	audace	lieto	tenace	centrato
compassionevole	attratto	estatico	coinvolto	animato	coraggioso	incoraggiato	resistente	tranquillo
soddisfatto	appassionato	contento	attento	brioso	promettente	sorpreso	stabile	efficiente
ricettivo	pieno	allegro	divertito	eccitato	bello	certo	onesto	senza pretese
gentile	d'ammirazione	solare	cortese	meraviglioso	creativo	sereno	composto	sostenuto
armonioso	caldo	esultante	intento	divertente	costruttivo	luminoso	vero	fluido
empatico	toccato	giubilante	focalizzato	grande	di aiuto pieno di	benedetto	incoraggiante	leggero
tollerante	vicino	gioviato		altruista	risorse	assicurato	eccellente	spontaneo
amichevole	amato	amante del		intelligente	motivato	chiaro	perseverante	consapevole
accessibile	dolce	divertimento		esilarante	cooperativo	bilanciato	responsabile	meditativo
estroverso	premuroso	spensierato		uguale	produttivo	fine	energetizzato	quieto
fluente	ricoscente	conciliante		comunicativo	esuberante	adeguato	sano	riposato
flessibile	non giudicante	buontempone		attivo	coscienzioso	appagato	completo	ridente
presente	rispettoso	glorioso		ardito	onorato	genuino	matturo	aggraziato
in ascolto	umile	innocente		giovanile	privilegiato	autentico	solido	naturale
accogliente	grazioso	infantile		vigoroso	adattabile	indulgente		saldo
	paziente	gratificato				sincero		placido
	espansivo	euforico				sollevato		
	grato	estasiato				autosufficiente		
		di buon umore						
		in paradiso						
		in cima al mondo						