

Worry_PT

Vais encontrar algumas frases sobre as maneiras de lidar com os problemas que, por vezes, encontras na tua vida. Pessoas diferentes têm problemas diferentes ou lidam de maneira diferente com os problemas. Por isso, não há respostas erradas.

O importante é saber como tu pensas!

	Não é verdade	Por vezes verdade	Verdade
1. Estou muitas vezes preocupado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quando tenho um problema, pergunto-me muitas vezes “Porquê eu?”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. É difícil esquecer coisas más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os problemas nunca me preocupam. Eu simplesmente resolvo-os.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando tenho um problema, não consigo parar de pensar nele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando cometo um erro, fico preocupado/a com o que pode vir a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quando tenho um problema, passo o tempo todo a pensar nele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Quando tento resolver um problema, preocupa-me que só vá piorar ainda mais as coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quando tenho um problema, penso muitas vezes o quanto grave ele é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando não sei exatamente o que se está a passar, eu costumo pensar que vão acontecer coisas más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Confirma, por favor, que assinalaste todas as frases!