

PENSO DI ME.....	Mai	Talvolta	Quasi sempre
Sono al sicuro se amo. Sono al sicuro se mi fido.			
Sono fortemente legato a qualcuno			
Sono al sicuro se provo sentimenti			
Sono al sicuro se sono vulnerabile			
Posso chiedere aiuto/conforto			
Posso accettare aiuto/conforto			
Sono sicuro che i miei cari mi daranno ciò di cui ho bisogno			
Sono amato e amabile e non devo per forza essere perfetto			
Sono buono e mi merito cose buone			
Il mondo è un posto sicuro			
Posso aspettarmi cose buone dagli altri			

O FORSE PENSO DI ME.....	Mai	Talvolta	Quasi sempre
Non è sicuro amare o fidarsi			
Non è sicuro provare sentimenti			
Devo esercitare il massimo controllo. Non è sicuro essere vulnerabili			
Non c'è nessuno che può aiutarmi			
Sono completamente solo			
Non ho forti legami con nessuno			
Sono insignificante			
Non sono abbastanza buono			
Il mondo è un luogo pericoloso			
Accadranno delle brutte cose			
Non posso ottenere ciò di cui ho bisogno			
Se non mi vedono o non mi sentono, scomparirò			
Se non ti vedo o non ti sento, scomparirai			
Devo prendermi cura di me, altrimenti morirò			
Chi dovrebbe amarmi è cattivo, mi lascia, è crudele e mi fa del male			