

Flow Questionario Steinkopff

FQS-it



Due stati d'animo si possono distinguere: blocco e flow. Metta una croce dove attualmente si trova il suo stato d'animo tra blocco (0) e flow (10):

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Moosdorfstrasse 3

D-12435 Berlin

+49.30.8524404

steinkopff@web.de

www.epizentrum.info

<i>Blocco</i>	<i>Scala Flow 0 - 10</i>	<i>Flow</i>
Stato di problema	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Stato di soluzione
Energia bassa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Energia alta
Disquilibrio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Equilibrio
Pensieri negativi: Disprezzo, critico, dubito, mi vergogno, non ho il coraggio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pensieri positivi: Amo, credo, confido, perdono, sono grato, sono coraggioso
Sentimenti negativi: Contrarietà, colpa, presunzione, disprezzo, rabbia, rancore, indignazione	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sentimenti positivi: Amore, gratitudine, stima, compassione, allegria, perdono
Insicurezza, Paura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sicurezza, Conforto
Distacco emozionale, antipatia, concorrenza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Contatto, simpatia, rapporto, legame
Invidiare, snobbare, sminuire	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lode, riconoscimento
Tensione	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Rilassamento
Rannicchiarsi, congelare, irrigidirsi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Allungarsi, stiracchiarsi, sbadigliare
Trattenere, attaccarsi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Crescita, sviluppo, lasciare
Ruminare, scervellarsi, Ossessioni	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Creatività
Respiro trattenuto, arresto respiratorio, iperventilazione	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Respiro fluido
Sete, disidratazione	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Bere bene (tanta acqua)
Pietrificazione, crampo, rigidità	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Movimento, vibrazione, crescita
Bloccarsi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Cantare, ballare, ritmo
Portamento chino	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Portamento retto
Percezione ridotta, chiusura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Apertura mentale, attenzione, consapevolezza
Fatica, lotta, ambizione	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Voglia, gioco, obiettivo
Accanimento, cinismo, gravità	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Umorismo, ridere
pessimismo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ottimismo
Nocebo, suggestioni negative	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Placebo, suggestioni positive
Picca, dispetto, resistenza, obiezione, blocco, inversione psichica	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Accettazione, flessibilità
Dilemma, essere incastrato, o/o (aut/aut)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Libertà di scelta, e/e (vel/vel)
Malattia, debolezza, sistema immunitario debole	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Salute, benessere, sistema immunitario forte

Media ($\sum x_4:100$):

Blocco, rigidezza 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Flow, gioia, benessere