

Meta-Worry Questionnaire

Wells, 2005

Il presente questionario valuta i pensieri e le idee che le persone possono avere rispetto al fatto di rimuginare.

Di seguito sono elencati alcuni pensieri che potrebbero venirle quando si ritrova a rimuginare.

Indichi con che frequenza le capita di avere ognuno dei pensieri elencati.

		1 Mai	2 A volte	3 Spesso	4 Quasi sempre	<u>Quanto ci credo</u>
1	Sto impazzendo per colpa del mio rimuginio					
2	Il mio rimuginio aumenterà e io non riuscirò più a fare nulla					
3	Mi sto facendo del male a forza di rimuginare					
4	Non sono normale per colpa del mio rimuginio					
5	La mia mente non ce la fa più a rimuginare					
6	La mia vita ci sta rimettendo per colpa del mio rimuginio					
7	Il mio corpo non ce la fa più a rimuginare					

Nel momento in cui si trova a rimuginare, quanto crede in ognuno dei pensieri indicati? Utilizzi la colonna a destra nella tabella per indicare il grado di convinzione in ognuno dei pensieri **quando si trova a rimuginare** secondo una scala che va da 0 (non ci credo per nulla) a 100 (ci credo completamente).