



## Apri gli occhi, fai la differenza!

Le affermazioni qui di seguito riportate descrivono un gran numero di situazioni comuni. Leggi attentamente ciascuna frase e indica la risposta che rispecchia la tua prima reazione. Rispondi facendo una crocetta sul numero dell'alternativa che più si avvicina al tuo caso.

<b>1</b> <b>Mai (quasi mai)</b>	<b>2</b> <b>Poco</b>	<b>3</b> <b>Abbastanza</b>	<b>4</b> <b>Molto</b>
------------------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------------

1. Aiuto volentieri i miei compagni o i miei colleghi nello svolgimento delle loro attività	1	2	3	4
2. Divido con gli amici le cose che mi piacciono	1	2	3	4
3. So cosa fare per venire incontro alle richieste di attenzione e di affetto dei miei amici	1	2	3	4
4. Assicuro tutto il mio sostegno agli amici che si trovano ad affrontare situazioni impegnative	1	2	3	4
5. Manifesto concretamente la mia solidarietà a chi si impegna ad alleviare le sofferenze altrui	1	2	3	4
6. Sono gentile	1	2	3	4
7. Vengo tempestivamente in soccorso di chi è in stato di bisogno	1	2	3	4
8. Sono disponibile per attività di volontariato a favore dei bisognosi	1	2	3	4
9. Cerco di aiutare gli altri	1	2	3	4
10. Entro in sintonia con lo stato d'animo di chi soffre	1	2	3	4
11. Mi attivo spontaneamente al fine di impedire che altre persone si trovino in difficoltà	1	2	3	4
12. Partecipo intensamente alle emozioni altrui	1	2	3	4
13. Metto volentieri le mie conoscenze e le mie abilità al servizio degli altri	1	2	3	4
14. Intuisco il disagio dei miei amici anche quando non mi è direttamente comunicato	1	2	3	4
15. Mi metto facilmente nei panni di chi si trova a disagio	1	2	3	4
16. Presto spontaneamente denaro o altre cose	1	2	3	4
17. Cerco di essere vicino e di prendermi cura di chi ne ha bisogno	1	2	3	4
18. Cerco di consolare chi è triste	1	2	3	4
19. Faccio del mio meglio perché gli altri si sentano a proprio agio	1	2	3	4
20. Dono parte del mio denaro in carità e beneficenza	1	2	3	4
21. Faccio volentieri compagnia agli amici che si sentono soli	1	2	3	4
22. Condivido volentieri con gli amici le buone opportunità che mi si offrono	1	2	3	4
23. Mi prendo cura dei più deboli	1	2	3	4
24. Lascio che gli altri usino liberamente le mie cose	1	2	3	4