

## AAQ II

Nedan finns en lista med påståenden. Var vänlig skatta hur sant varje påstående är för dig genom att ringa in ett av de nummer som finns bredvid påståendet. Använd skalan nedan för att göra ditt val.

1	2	3	4	5	6	7
<b>Aldrig sant</b>	<b>Mycket sällan sant</b>	<b>Sällan Sant</b>	<b>Ibland sant</b>	<b>Ofta sant</b>	<b>Nästan alltid sant</b>	<b>Alltid sant</b>

1. Mina smärtsamma erfarenheter och minnen gör det svårt mig att leva ett liv som jag skulle sätta värde på 1 2 3 4 5 6 7

2. Jag är rädd för mina känslor 1 2 3 4 5 6 7

3. Jag oroar mig för att inte kunna kontrollera mina bekymmer och känslor 1 2 3 4 5 6 7

4. Mina smärtsamma minnen hindrar mig från att ha ett meningsfullt och tillfredställande liv 1 2 3 4 5 6 7

5. Det verkar som att de flesta människor hanterar sina liv bättre än jag gör 1 2 3 4 5 6 7

6. Ängslan står i vägen för min framgång 1 2 3 4 5 6 7

Datum: \_\_\_\_\_ Namn: \_\_\_\_\_

