

HFS – Escala Heartland do Perdão

No decorrer das nossas vidas, coisas negativas podem ocorrer devido às nossas próprias ações, ações de outras pessoas ou circunstâncias além do nosso controle. Por algum tempo após a ocorrência desses eventos, nós podemos experimentar pensamentos ou sentimentos negativos em relação a nós mesmos, à outros ou à situação. Pense em como você normalmente responde a tais eventos negativos. Ao lado de cada um dos seguintes itens, escolha um número (utilizando a escala de 1 a 7 pontos abaixo) que melhor descreva como você normalmente responde ao tipo de situação negativa descrita. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, seja o mais honesto possível nas suas respostas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Plenamente	Discordo		Não concordo nem discordo		Concordo	Concordo Plenamente

1- Ainda que inicialmente eu me sinta mal quando cometo um erro, com o passar do tempo eu consigo me sentir melhor.	1	2	3	4	5	6	7
2- Eu guardo rancor em relação a mim mesmo por coisas negativas que eu tenha feito.	1	2	3	4	5	6	7
3- Aprender com coisas ruins que eu tenha feito me ajuda a superá-las.	1	2	3	4	5	6	7
4 - Uma vez que eu tenha errado, é realmente difícil eu me aceitar.	1	2	3	4	5	6	7
5- Com o passar do tempo sou compreensivo comigo mesmo por erros que eu tenha cometido.	1	2	3	4	5	6	7
6- Eu não paro de me criticar por coisas negativas que eu tenha sentido, pensado, falado ou feito.	1	2	3	4	5	6	7
7- Eu continuo a punir uma pessoa que tenha feito algo que eu ache que é errado.	1	2	3	4	5	6	7
8- Com o tempo, sou compreensivo com os outros pelos erros que tenham cometido.	1	2	3	4	5	6	7
9 -Eu continuo a ser duro com pessoas que tenham me machucado.	1	2	3	4	5	6	7
10- Ainda que pessoas tenham me magoado no passado, em algum momento consigo vê-los como pessoas boas.	1	2	3	4	5	6	7
11- Se alguém me maltrata, com o passar do tempo eu continuo a pensar mal dessa pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
12- Se alguém me desaponta, eu consigo em algum momento seguir adiante.	1	2	3	4	5	6	7
13- Quando coisas dão errado por razões que não podem ser controladas, eu fico preso a pensamentos negativos sobre isso.	1	2	3	4	5	6	7
14- Com o passar do tempo eu consigo ser compreensivo sobre circunstâncias ruins que ocorreram na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
15- Se eu fico desapontado com circunstâncias de vida que não posso controlar, eu continuo a pensar negativamente sobre elas.	1	2	3	4	5	6	7
16- Eu acabo aceitando as circunstâncias ruins que ocorreram na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
17- É realmente difícil para eu aceitar situações negativas que não são culpa de ninguém.	1	2	3	4	5	6	7
18- Com o passar do tempo eu paro de ter pensamentos negativos sobre circunstâncias ruins que estão além do controle de qualquer pessoa.	1	2	3	4	5	6	7