

**Trim-18**  
(McCullough, Root, & Cohen, 2006)

Indique, por favor, para as questões seguintes, os seus actuais pensamentos e sentimentos acerca de uma pessoa que o/a magoou; isto é, o que se pretende é o que sente **neste momento** sobre essa pessoa. A seguir a cada questão, faça um círculo no número que melhor descreva os seus actuais pensamentos e sentimentos.

	Discordo Totalmente 1	Discordo 2	Neutro 3	Concordo 4	Concordo Totalmente 5
1. Vou fazê-lo/a pagar.	1	2	3	4	5
2. Estou a tentar manter a maior distância possível entre nós.	1	2	3	4	5
3. Apesar das acções dele/a me magoarem, desejo-lhe bem.	1	2	3	4	5
4. Desejo que alguma coisa má lhe aconteça.	1	2	3	4	5
5. Vivo como se ele/a não existisse, não estivesse cá.	1	2	3	4	5
6. Quero que "enterremos as mágoas" e caminhemos em frente no nosso relacionamento.	1	2	3	4	5
7. Não confio nele/a.	1	2	3	4	5
8. Apesar do que ele/a fez, quero que volte a haver um relacionamento positivo entre nós.	1	2	3	4	5
9. Quero que ele/a tenha o que merece.	1	2	3	4	5
10. Tenho achado difícil agir calorosamente com ele/a.	1	2	3	4	5
11. Estou a evitá-lo/a.	1	2	3	4	5
12. Apesar dele/a me ter magoado, tenho posto as mágoas de lado para retomar o nosso relacionamento.	1	2	3	4	5
13. Vou ajustar contas.	1	2	3	4	5
14. Desisti da minha mágoa e ressentimento.	1	2	3	4	5
15. Corto o relacionamento com ele/a.	1	2	3	4	5
16. Libertei-me da minha fúria para poder reconstruir um relacionamento saudável.	1	2	3	4	5
17. Quero vê-lo/a miserável e a sofrer.	1	2	3	4	5
18. Afasto-me dele/a.	1	2	3	4	5