

# Lifestyle e Salute Psicosomatica



Un test di autovalutazione di 10 minuti per individuare squilibri e iniziare il tuo percorso di cambiamento.

# Trova il tuo equilibrio:

## Il primo passo verso chiarezza e crescita

Questo test di autovalutazione è un invito a **fermarti e a dedicare del tempo a te stess@** - 10 minuti solo per te. Nella frenesia della vita quotidiana dimentichiamo spesso quanto sia importante ascoltare noi stess@ e prestare attenzione ai segnali del corpo e della mente. Queste domande ti **aiuteranno a fare chiarezza** su quali aspetti della tua vita sono in equilibrio e dove potresti aver bisogno di supporto.

Il test **"Lifestyle e salute psicosomatica"** è il primo di quattro strumenti che esplorano diverse aree della vita: *Amore per sé stessi e skills intrapersonali*, *Relazioni e skills interpersonali* e *Sviluppo del potenziale e crescita transpersonale*. Insieme, offrono una visione completa del tuo benessere fisico e mentale, accompagnandoti verso un equilibrio interiore.

Sia che tu stia lavorando su di te con l'aiuto di un@ terapeut@, sia che tu stia affrontando questo percorso in autonomia, questo test può aiutarti a documentare i tuoi progressi e a ottenere preziose intuizioni sulla tua crescita personale. Per alcun@ sarà uno strumento per sviluppare consapevolezza di sé e individuare aree su cui lavorare.

**E non sarai sol@ in questo percorso.** Dopo aver completato il test, potremo analizzare insieme i risultati durante una **sessione personalizzata**, approfondendo le tue scoperte e lavorando in modo mirato per raggiungere una vita più equilibrata e appagante.

Sei pront@? **Iniziamo!**



### Nota

Questo test è rivolto a persone in buone condizioni di salute. In caso di diagnosi difficili o crisi esistenziali, consigliamo di consultare preventivamente Enrico o un@ terapeut@ di fiducia. In caso contrario, il test può essere utile per osservare i cambiamenti nel tempo.

## 4 passi verso chiarezza e equilibrio

Ecco come procedere:

- 1. Autovalutazione onesta:** Dedica 10 minuti ininterrotti al test, preferibilmente quando ti senti riposat@ e dopo un pasto leggero. Per le persone che hanno il ciclo mestruale, circa due settimane dopo l'inizio del ciclo è il momento ideale per sentirsi equilibrat@ e concentrat@.
- 2. Valutazione per sezioni:** Valuta ogni domanda da **1 (molto insoddisfatt@)** a **10 (molto soddisfatt@)**. Non esiste un giusto o sbagliato - sii semplicemente onest@ con te stess@ e scopri cosa sta accadendo davvero dentro di te.
- 3. Registrazione dei risultati:** Somma i tuoi punteggi e dividili per 4. Stampa il diagramma a ragnatela e colora la cella corrispondente al tuo risultato.
- 4. Rituale annuale:** Ripeti questo test una volta all'anno per riflettere, orientarti nuovamente e registrare i tuoi progressi. Ogni volta otterrai nuove intuizioni sulla tua crescita e su aree che richiedono attenzione.

### Autovalutazione: Iniziamo!



#### Attività fisica

Allenamento di forza, resistenza, mobilità

Quanto ti senti a tuo agio con il tempo che dedichi all'attività fisica?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto trovi utili la qualità e l'intensità dei tuoi allenamenti?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Con quale frequenza riesci a fare ciò che fa bene al tuo corpo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto ritieni che la tua attività fisica supporti il tuo benessere generale?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=



## Abitudini alimentari

Alimenti nutrienti, porzioni, pasti equilibrati

Sei soddisfatt@ della quantità di nutrienti che offri al tuo corpo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto sei soddisfatt@ della qualità e della varietà degli alimenti che scegli?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto spesso riesci a seguire un'alimentazione sana durante la settimana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complessivamente, quanto senti che la tua alimentazione è in armonia con le tue esigenze?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=



## Fasi di recupero

Sonno e pause, igiene del sonno, pause pranzo, pause di consapevolezza

Ti senti a tuo agio con il tempo che dedichi al riposo e al sonno?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto rigeneranti percepisci queste fasi di recupero?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riesci a includere regolarmente momenti di riposo e sonno nel tuo ritmo quotidiano?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensando alle tue pause di recupero, quanto contribuiscono al tuo benessere?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=



## Gestione delle dipendenze e comportamenti a rischio

Sostanze, relazioni tossiche, comportamenti compulsivi

Quanto sei soddisfatt@ delle misure che adotti per prenderti cura della tua salute?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto trovi efficaci i passi che stai facendo per evitare schemi malsani?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto regolarmente riesci a prestare attenzione alla tua salute?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Guardando al tuo approccio verso i comportamenti a rischio, quanto senti che è coerente con i tuoi valori?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4 =



## Gestione del tempo e pianificazione

Work-life balance, pianificazione del tempo libero, priorità

Quanto equilibrato ti sembra il tempo che dedichi all'organizzazione e alla pianificazione?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto bene le tue strategie di pianificazione rispondono alle tue esigenze?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto frequentemente riesci a realizzare il tuo piano di gestione del tempo in modo realistico?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complessivamente, quanto sei soddisfatt@ della tua gestione del tempo e pianificazione?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4 =



## Meditazione e consapevolezza

Esercizi di respirazione, meditazione, consapevolezza corporea

Quanto ti senti a tuo agio con il tempo che dedichi alla meditazione e al rilassamento interiore?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto percepisci intensi e apparanti gli effetti delle tue pratiche di consapevolezza?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto spesso dedichi del tempo alla meditazione o a pratiche di consapevolezza durante la settimana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensando alle tue pratiche di consapevolezza, quanto ti aiutano a mantenere l'equilibrio interiore?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4 =



## Gioia e umorismo

Ridere con altre persone, divertirsi nella vita quotidiana, momenti di leggerezza

Quanto spazio occupano la risata e la gioia nella tua routine quotidiana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto intensi sono i momenti in cui vivi gioia e umorismo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto frequentemente riesci a includere momenti di leggerezza nella tua settimana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complessivamente, quanto ti senti nutrito da umorismo e gioia nella tua vita?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4 =



## Creatività ed espressione di sé

Progetti artistici, scrittura, musica

Quanto ti senti a tuo agio con il tempo che dedichi all'espressione creativa?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto valore attribuischi alla qualità e alla profondità delle tue attività creative?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto spesso ti permetti di essere creativo e di esprimerti?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensando alla tua creatività, quanto senti che sostiene il tuo equilibrio interiore?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=



## Intimità e connessione

Esperienze nella natura, sessualità/abbracci, conversazioni profonde

Ti senti a tuo agio con il tempo che dedichi a momenti di intimità e connessione?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto profondi e appaganti percepisci questi momenti ed esperienze?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto frequentemente riesci a vivere questi momenti durante la settimana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensando alle tue esperienze di intimità e connessione, quanto senti che nutrono il tuo benessere?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=



## Cura di sé e benessere fisico

Cura del corpo, massaggi, wellness

Quanto sufficiente ti sembra il tempo che dedichi alla cura di te stess@?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto benefica e soddisfacente percepisci la qualità di queste pratiche di cura di sé?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto frequentemente riesci a creare momenti dedicati a te stess@?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complessivamente, quanto sei soddisfatt@ della tua cura di te stess@ e del tuo benessere fisico?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punteggio**

Totale punti:

/ 4

=

## Risultati

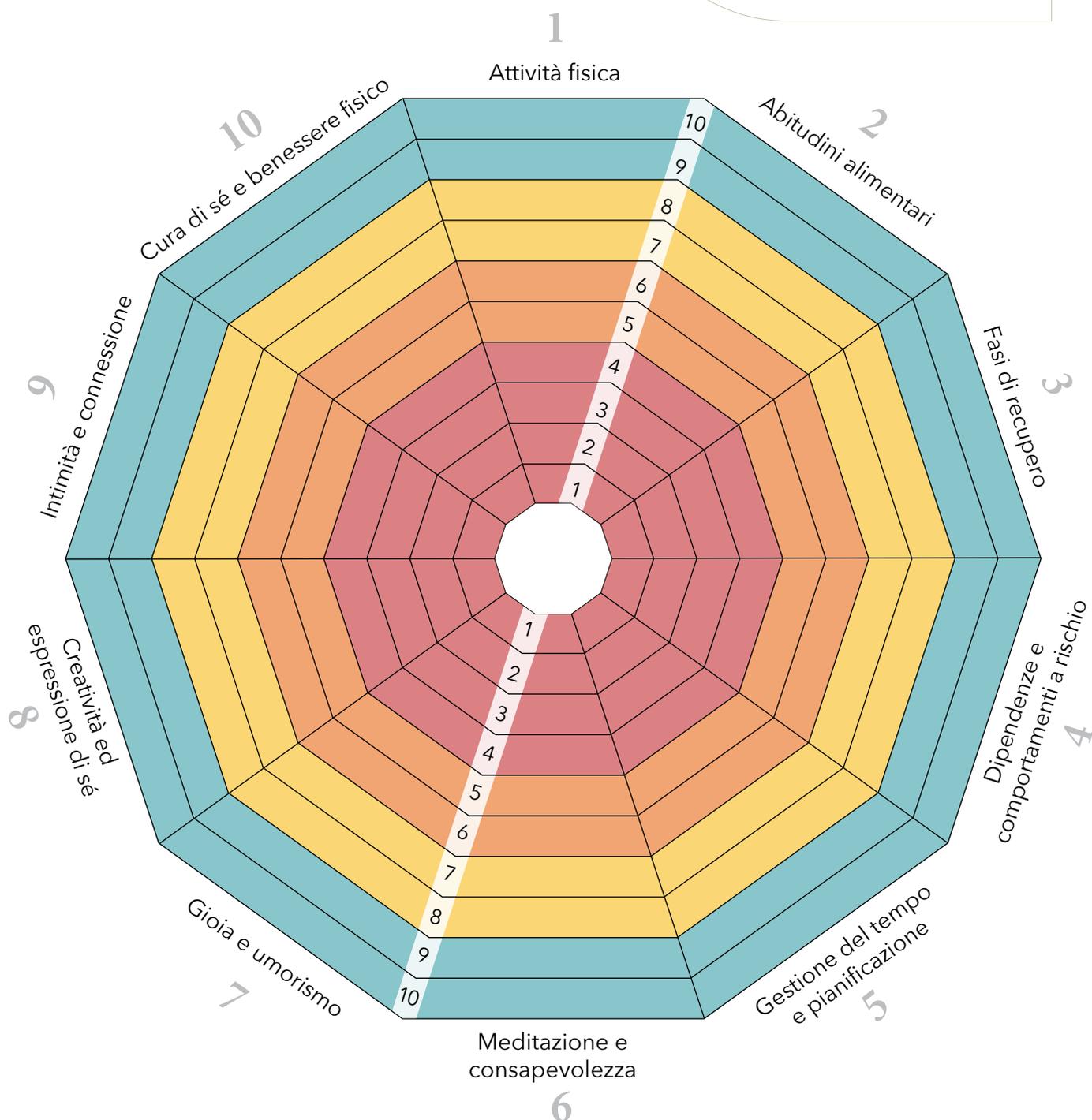
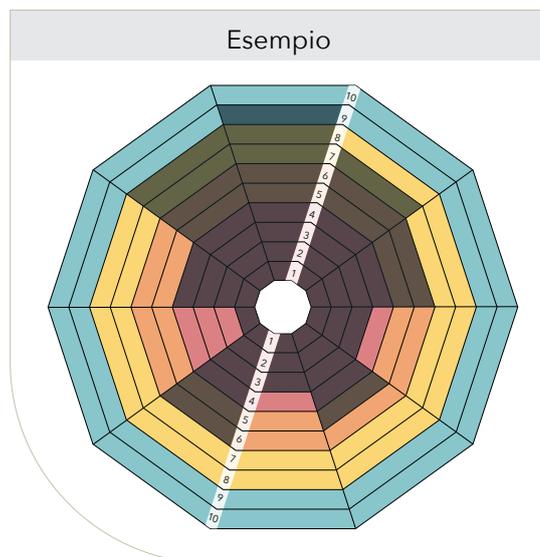
Registra il punteggio finale per ciascuna categoria nella tabella seguente:

 Attività fisica		 Meditazione e consapevolezza	
 Abitudini alimentari		 Gioia e umorismo	
 Fasi di recupero		 Creatività ed espressione di sé	
 Dipendenze e comportamenti a rischio		 Intimità e connessione	
 Gestione del tempo e pianificazione		 Cura di sé e benessere fisico	

# Diagramma a ragnatela

Per ogni sezione, trova la cella corrispondente al tuo risultato e colorala con una matita o un pennarello. Usa l'esempio per orientarti.

**Riflessione:** Quali aspetti emergono chiaramente dal tuo diagramma? Usa queste intuizioni come guida per la tua crescita personale.



# Cosa significano i tuoi risultati?

I tuoi risultati ti aiutano a riconoscere gli equilibri in diverse aree della vita e a capire dove potrebbe essere necessario un supporto. Ecco come interpretarli:

## 1 a 4 punti: Necessità di intervento

Ti consigliamo vivamente di cercare supporto professionale: prenderti cura del tuo benessere è un segno di forza.

## 7 a 8 punti: Potenziale di crescita

Hai già una buona base. Con un ulteriore supporto potresti raggiungere maggiore equilibrio e soddisfazione.

## 5 a 6 punti: Supporto consigliato

Questi aspetti meritano attenzione. Coaching o terapia possono aiutarti a scoprire nuove strade per rafforzarti.

## 8 a 10 punti: Stato positivo

Complimenti! Hai trovato un buon equilibrio e promuovi il tuo benessere. Continua così!

## Prossimi passi: Mantieni il ritmo!

Hai già ottenuto importanti intuizioni su di te - ora si tratta di proseguire su questa strada. **Ogni cambiamento inizia con piccoli passi consapevoli**, e noi siamo qui per supportarti.

- **Rivedere i risultati:** Analizziamo insieme i tuoi risultati in una sessione personalizzata e approfondiamo le tue intuizioni.
- **Supporto individuale:** Scopri come i nostri approcci terapeutici possono aiutarti a creare una vita più equilibrata e appagante.

Pront@ a esplorare più a fondo?

**60 minuti Sessione Online Conoscitiva**

Solo €59 invece di €99

**Prenota ora e fai il primo passo**



Offerta valida una settimana dal download del PDF ed è riservata ai nuovi clienti per la prima sessione.

# Su di noi: Bodymind Therapy

Fondata oltre dieci anni fa da **Enrico Fonte**, **Bodymind Therapy** sostiene le persone nell'unire corpo, emozioni e mente, armonizzando relazioni, vita quotidiana e valori.

La nostra visione è aiutarti a diventare più sano, amorevole e sicuro di te. Con meno stress e maggiore consapevolezza, puoi creare relazioni amorevoli con te stess@ e con gli altri, costruendo una vita creativa e significativa.



Con il test di **10 minuti "Lifestyle e salute psicosomatica"** puoi identificare schemi personali e squilibri. Questa consapevolezza è il primo passo verso:

1. Maggiore salute e benessere psicosomatico
2. Relazioni profonde e amore per te stess@ e gli altri
3. Successo significativo e sicurezza esistenziale

Scopri di più su di noi e sulle nostre terapie!

[www.bodymindtherapy.de](http://www.bodymindtherapy.de)

