

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'organizza-
zione 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 stessa?

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 stessa?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complessivamente, quanto sei soddisfatta della tua cura di te stessa 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

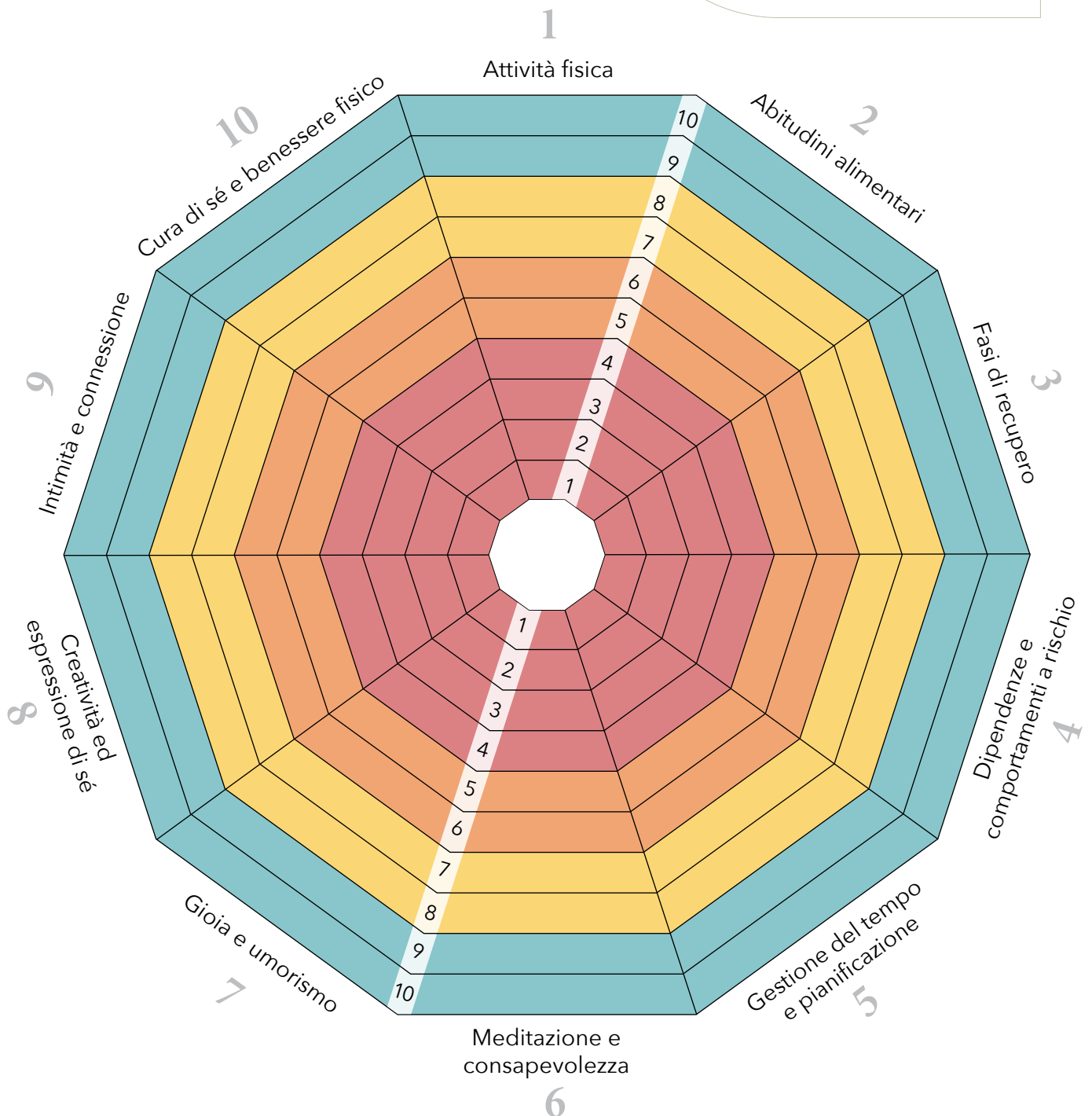
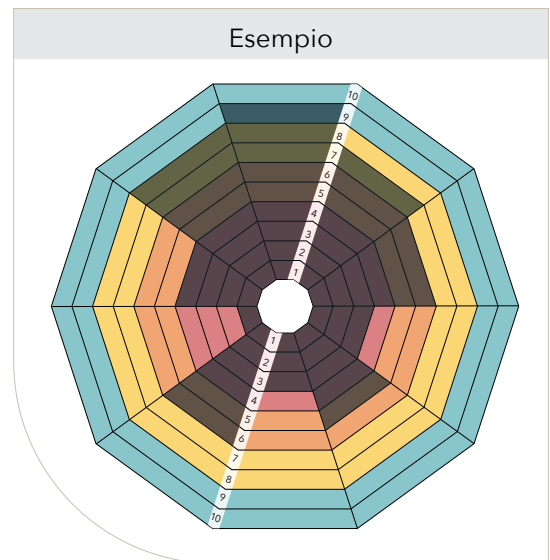


Cura di sé e benessere fisico

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

Prenota ora e fai il primo passo



Offerta 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

