

TEST DI CONSAPEVOLEZZA SOFROLOGICA

Risveglio e Consapevolezza di Sé



SVITLANA FELYK

TEST DI CONSAPEVOLEZZA SOFROLOGICA

Risveglio e Consapevolezza di Sé

ISTRUZIONI

Per ogni affermazione, scegli la risposta che meglio descrive la tua esperienza negli ultimi 30 giorni. Sii il più onesto/a possibile.

1

Mai o
quasi mai

2

Raramente

3

Qualche
volta

4

Spesso

5

Sempre o
quasi sempre

SEZIONE A: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA *(Schema del Corpo)*

1.

Sono consapevole delle sensazioni del mio corpo (tensioni, calore, peso, rilassamento) durante la giornata.

1

2

3

4

5

2.

Riesco a percepire i segnali del mio corpo prima che si manifesti uno stato di stress o tensione.

1

2

3

4

5

3.

Quando sono teso/a, riesco a rilassare volontariamente alcune parti del mio corpo.

1

2

3

4

5

4.

Sono consapevole della mia postura e della mia respirazione durante le attività quotidiane.

1

2

3

4

5

1

Mai o
quasi mai

2

Raramente

3

Qualche
volta

4

Spesso

5

Sempre o
quasi sempre

SEZIONE B: CONSAPEVOLEZZA RESPIRATORIA

1.

Quando mi sento ansioso/a o stressato/a, utilizzo
la respirazione per ritrovare la calma.

1

2

3

4

5

2.

Sono consapevole del mio respiro e del suo ritmo
durante la giornata.

1

2

3

4

5

3.

Riesco a rallentare il mio respiro volontariamente
quando ne sento il bisogno.

1

2

3

4

5

1

Mai o
quasi mai

2

Raramente

3

Qualche
volta

4

Spesso

5

Sempre o
quasi sempre

SEZIONE C: CONSAPEVOLEZZA EMOZIONALE

1.

Riesco a identificare e nominare le emozioni
che provo in un dato momento.

1

2

3

4

5

2.

Accetto le mie emozioni senza giudicarmi
per provarle.

1

2

3

4

5

3.

Riesco a distinguere tra ciò che sento e ciò che penso
(tra emozione e pensiero).

1

2

3

4

5

4.

Quando provo un'emozione forte, riesco a fare un
passo indietro e osservarla senza esserne travolto/a.

1

2

3

4

5

- | | | | | |
|--------------------|-----------|------------------|--------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mai o
quasi mai | Raramente | Qualche
volta | Spesso | Sempre o
quasi sempre |

SEZIONE D: CONSAPEVOLEZZA MENTALE

(Pensieri e Attenzione)

1. Sono consapevole del flusso dei miei pensieri, anche quando sono impegnato/a in un'attività.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

2. Riesco a notare quando la mia mente divaga e a riportare l'attenzione al momento presente.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

3. Riesco a riconoscere i pensieri negativi o limitanti prima che influenzino il mio umore.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

4. Pratico regolarmente momenti di silenzio mentale o di pausa riflessiva.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

1

Mai o
quasi mai

2

Raramente

3

Qualche
volta

4

Spesso

5

Sempre o
quasi sempre

SEZIONE E: CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE E RELAZIONALE

1.

Sono consapevole di ciò che accade intorno a me
(suoni, odori, persone) nel momento presente.

1

2

3

4

5

2.

Nelle relazioni, sono consapevole delle mie reazioni
e di come influenzano gli altri.

1

2

3

4

5

3.

Riesco ad ascoltare gli altri in modo attivo,
senza pensare a cosa rispondere mentre parlano.

1

2

3

4

5

1

Mai o
quasi mai

2

Raramente

3

Qualche
volta

4

Spesso

5

Sempre o
quasi sempre

SEZIONE F: MEDITAZIONE E STATO SOFROLOGICO

1.

Riesco a raggiungere uno stato di calma e di presenza
interiore (simile allo stato sofrologico).

1

2

3

4

5

2.

Pratico regolarmente la meditazione, la respirazione
consapevole o esercizi di rilassamento.

1

2

3

4

5

3.

Sono consapevole del legame tra il mio stato mentale
e le sensazioni fisiche del mio corpo.

1

2

3

4

5

GRIGLIA DI PUNTEGGIO

Risposta	Punteggio
Mai o quasi mai	1
Raramente	2
Qualche volta	3
Spesso	4
Sempre o quasi sempre	5

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Punteggio Totale	Livello di Consapevolezza
25 – 50	BASSO – Hai una consapevolezza limitata di te stesso/a e del momento presente. Potresti trarre grande beneficio da un percorso di sofrologia o mindfulness per sviluppare la connessione corpo-mente e ridurre lo stress.
51 – 75	MEDIO-BASSO – Inizi a sviluppare una certa consapevolezza, ma spesso sei distratto/a o fuori dal momento presente. La pratica regolare di esercizi di respirazione e rilassamento dinamico può aiutarti a progredire.
76 – 100	MEDIO – Hai una buona consapevolezza in alcune aree, ma in altre c'è ancora margine di miglioramento. Continua a praticare la meditazione e gli esercizi di consapevolezza per approfondire ulteriormente.
101 – 115	MEDIO-ALTO – Sei abbastanza consapevole di te stesso/a e del momento presente. Questo ti aiuta a gestire meglio stress, emozioni e relazioni.
116 – 125	ALTO – Hai un eccellente livello di consapevolezza! Sei profondamente connesso/a al tuo corpo, alle tue emozioni e ai tuoi pensieri, e vivi nel momento presente con consapevolezza e accettazione. Questo è lo stato promosso dalla sofrologia.

ANALISI PER AREE



Sezione A – Consapevolezza Corporea *(Punteggio massimo: 20)*

Il tuo punteggio: ____ / 20

Livello: ____



Sezione B – Consapevolezza Respiratoria *(Punteggio massimo: 15)*

Il tuo punteggio: ____ / 15

Livello: ____



Sezione C – Consapevolezza Emozionale *(Punteggio massimo: 20)*

Il tuo punteggio: ____ / 20

Livello: ____



Sezione D – Consapevolezza Mentale *(Punteggio massimo: 20)*

Il tuo punteggio: ____ / 20

Livello: ____



Sezione E – Consapevolezza Ambientale e Relazionale *(Punteggio massimo: 15)*

Il tuo punteggio: ____ / 15

Livello: ____



Sezione F – Meditazione e Stato Sofrologico *(Punteggio massimo: 15)*

Il tuo punteggio: ____ / 15

Livello: ____



Sezione G – Consapevolezza di Sé *(Punteggio massimo: 20)*

Il tuo punteggio: ____ / 20

Livello: ____

✦ PUNTEGGIO TOTALE: ____ / 125

✦ LIVELLO GENERALE DI CONSAPEVOLEZZA: ____

**In ogni respiro si nasconde
la chiave del risveglio.**

*Questo test è un viaggio verso
la consapevolezza del Sé,
un invito a riconoscere le proprie emozioni,
i propri limiti e la propria luce interiore.*

*Attraverso la Sofrologia,
impariamo a vivere il presente,
con lucidità, equilibrio e gratitudine.*

Scopri chi sei, oltre ciò che pensi di essere...

