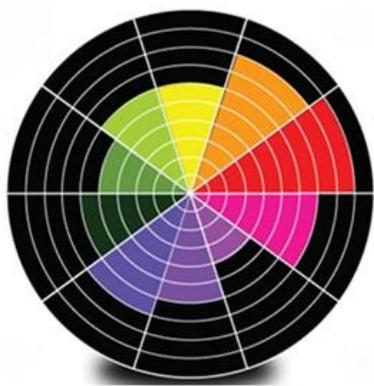


L'istantanea
dell'essere ora.



Quesiti per lavorare, insieme, più facilmente.



www.donatelladimauro.it

«KY6 TEST»

COME COMPRENDERE CHI SEI
AL DI LA' DI CIO' CHE SAI!

Un'indagine tra Anima e Personalità.

DATI GENERICI

IL MIO NOME E COGNOME:	
SONO NATO/A IL:	
SONO NATO/A A:	
ALLE ORE :	

N.B. Se non conosci l'orario della tua nascita non ti preoccupare.
Costituirà un dato mancante per l'analisi finale ma non impedirà la creazione del tuo profilo.

NOTA PRIVACY

INFORMATIVA EX ART.13 D.LGS. 196/2003

I DATI PERSONALI INSERITI SARANNO UTILIZZATI IN MODO ESCLUSIVO PER FORMULARE UN PROFILO PERSONALE, RELATIVO AL SOGGETTO INTERESSATO. GLI STESSI NON SARANNO UTILIZZATI IN ALCUN ALTRO MODO. LA PRESTAZIONE DEL CONSENSO AL TRATTAMENTO DI CUI SOPRA È NECESSARIA AFFINCHÉ LA RICHIESTA DELL'INTERESSATO (DI OTTENERE IL PROFILO PERSONALE A SEGUITO DELLA COMPILAZIONE DEL TEST) VENGA PRESA IN CONSIDERAZIONE.

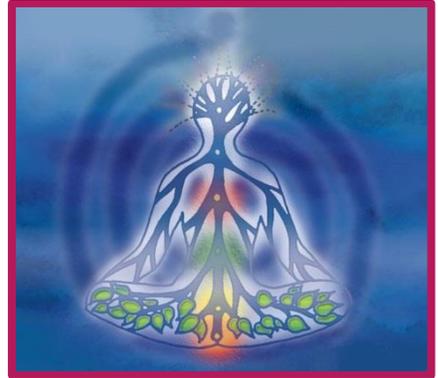
IL TITOLARE DEL TRATTAMENTO, PRESSO CUI ESERCITARE I DIRITTI DI CUI ALL'ART. 7 D.LGS. 196/2003, È:
DONATELLA DI MAURO – WWW.DONATELLADIMAURO.IT – VIA G. ADAMI, 31 – 00123 – ROMA

DIRITTI DELL'INTERESSATO (ART. 7 D.LGS.196/2003)

SI, ACCONSENTO AL TRATTAMENTO DEI DATI, COME DA NOTA SOPRA RIPORTATA.

Una foto della tua vita

Prima di iniziare il tuo cammino, che ha come obiettivo quello di acquisire una **maggiore consapevolezza di chi sei, quali sono i tuoi talenti e perché ti trovi qui** (su questa terra), ritengo necessario ed utile effettuare una vera e propria "istantanea" della tua esistenza. Per compiere questo primo atto, è necessario un raccoglimento di 5 minuti, per rispondere, possibilmente di getto, alle domande che troverai dopo la breve tecnica di rilassamento che ti descrivo.



Fasi consigliate per applicare la Tecnica di rilassamento: se lo desideri, accompagnati con una musica rilassante. Questo esercizio è utile per per connetterti alla tua parte intuitiva. Il mio consiglio è quello di rispondere alle domande subito dopo.

1. Chudi gli occhi

2. Ascolta il tuo respiro

3. Fai tre respiri profondi (inspira – trattieni – espira) – conta fino a 5 per ogni passaggio

4. Percepisci la sensazione dei tuoi piedi e visualizzali ben radicati alla terra (come se delle radici partissero da sotto la pianta dei piedi, per andare a radicarsi con la parte più profonda della crosta terrestre)

5. Fa sì che la tua attenzione salga, via via, verso tutte le altre parti del corpo (gambe, area genitale, fianchi, mani, braccia, pancia, addome, petto, collo, testa)

6. Arriva alla parte estrema del tuo capo ed immagina un fascio di luce che sale verso l'alto e ridiscende, subito dopo, verso il basso

7. Ora senti e visualizza questa energia discendere dall'alto e salire dal basso (dalle radici della terra). Percepisci il fluire, circolare, di questa energia, attraverso il tuo corpo

8. Mentre senti l'energia fluire, visualizza i seguenti colori nell'ordine esposto:
rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco, viola

9. Dopo aver visualizzato i colori, immagina una porta che si apre innanzi a te

10. **Apri gli occhi e rispondi alle seguenti domande ☺**

RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE:

Individua le 3 esperienze più belle della tua vita. Per ogni esperienza, **associa il valore corrispondente che la caratterizza per te** (Puoi indicare massimo 2 valori per esperienza). Trovi una lista dei valori da utilizzare sotto a questa tabella.

Es. Ricordo quando ho superato l'esame di psicologia generale prendendo 30 e lode.

Valore corrispondente: Autostima, Realizzazione

PRIMA ESPERIENZA:	
VALORE CORRISPONDENTE	
SECONDA ESPERIENZA	
VALORE CORRISPONDENTE	
TERZA ESPERIENZA:	
VALORE CORRISPONDENTE	

LISTA DEI VALORI

- ALLEGRIA
- AMBIZIONE
- AMORE
- APPROVAZIONE
- AUTOSTIMA
- AVVENTURA
- CALORE
- CAPACITÀ
- COMODITÀ
- CONTRIBUIRE
- CORAGGIO
- CREATIVITÀ
- CRESCITA
- DIGNITÀ
- DIVERTIMENTO
- FAMA
- FARE LA DIFFERENZA
- FEDE
- FEDELITÀ
- FELICITÀ
- FIDUCIA
- GENEROSITÀ
- GIOIA
- GRATITUDINE
- IMPEGNO
- IMPORTANZA
- INTEGRITÀ
- INTELLIGENZA
- INVESTIRE
- LIBERTÀ
- ONESTÀ
- ORGOGLIO
- PACE
- PASSIONE
- POTERE
- REALIZZAZIONE
- RISPETTO
- SALUTE
- SICUREZZA
- SINCERITÀ
- SPIRITUALITÀ
- SUCCESSO
- TENACIA
- VITALITÀ

SCRIVI IL NOME (MEGLIO SOLO L'INIZIALE) DI MASSIMO 5 PERSONE CHE FREQUENTI (O SEGUI) E CHE POSSIEDONO CARATTERISTICHE CHE TU APPREZZI, AMMIRI E TI AFFASCINANO.

Identifica ogni persona con la principale caratteristica che apprezzi di lei, individua il sentimento che suscita in te e scrivile delle parole di incoraggiamento.

(specifica se sono parenti/amici/colleghi/figli/altro):

	NOME	RAPPORTO	CARATTERISTICA	SENTIMENTO CHE TI SUSCITA	INCORAGGIAMENTO
ESEMPIO	F.	PERSONAGGIO PUBBLICO	E' CORAGGIOSO	STIMA	<i>Non mollare mai... porta avanti, sempre, le tue grandi imprese!</i>
1)					
2)					
3)					
4)					
5)					

SCRIVI 3 AGGETTIVI + 3 PREGI CHE DEFINISCONO IL/LA TUO/TUA COMPAGNO/A SENTIMENTALE **IDEALE**
SE LO DESIDERI, AGGIUNGI DELLE NOTE PERSONALI:

	AGGETTIVO	PREGIO	NOTE
1)			
2)			
3)			

SCRIVI 3 AGGETTIVI + 3 PREGI + 3 DIFETTI CHE DEFINISCONO IL/LA TUO/TUA COMPAGNO/A
SENTIMENTALE **CHE STAI FREQUENTANDO:**

NON HO UN/UNA COMPAGNO/A IN QUESTO MOMENTO

	AGGETTIVO	PREGIO	DIFETTO
1)			
2)			
3)			

SCRIVI IL NOME, (MEGLIO SOLO L'INIZIALE) DI MASSIMO 5 PERSONE CHE FREQUENTI (O SEGUI) E CHE SUSCITANO IN TE REAZIONI NON PIACEVOLI (FASTIDIO, RABBIA, RISENTIMENTO, DELUSIONE, ECC.).

Esprimi il sentimento che ti provoca + un tuo Giudizio ed un tuo consiglio per ognuna
(specifica se sono parenti/amici/colleghi/figli/altro):

	NOME	RAPPORTO	GIUDIZIO	SENTIMENTO CHE TI SUSCITA	CONSIGLIO
ESEMPIO	R.	MIGLIORE AMICO	E' GELOSO	RABBIA	Cerca di liberarti da questa tendenza che hai a voler possedere tutto e tutti!
1)					
2)					
3)					
4)					
5)					

COSA PENSA (PENSAVA) TUA MADRE DI TE?

(descrivi il pensiero attuale e comunque l'ultimo che hai in memoria)

	
---	--

COSA PENSA (PENSAVA) TUO PADRE DI TE?

(descrivi il pensiero attuale e comunque l'ultimo che hai in memoria)

	
---	--

DESCRIVI TUA MADRE CON MASSIMO 3 AGGETTIVI - 3 PREGI - 3 DIFETTI (puoi scriverne anche 1 per ognuno)

	AGGETTIVO	PREGIO	DIFETTO
1)			
2)			
3)			

DESCRIVI TUO PADRE CON MASSIMO 3 AGGETTIVI - 3 PREGI - 3 DIFETTI (puoi scriverne anche 1 per ognuno)

	AGGETTIVO	PREGIO	DIFETTO
1)			
2)			
3)			

Di cosa ti stai accontentando?

	
---	--

Qual è la tua più grande paura?

	
---	--

SE TUTTO FOSSE POSSIBILE ...

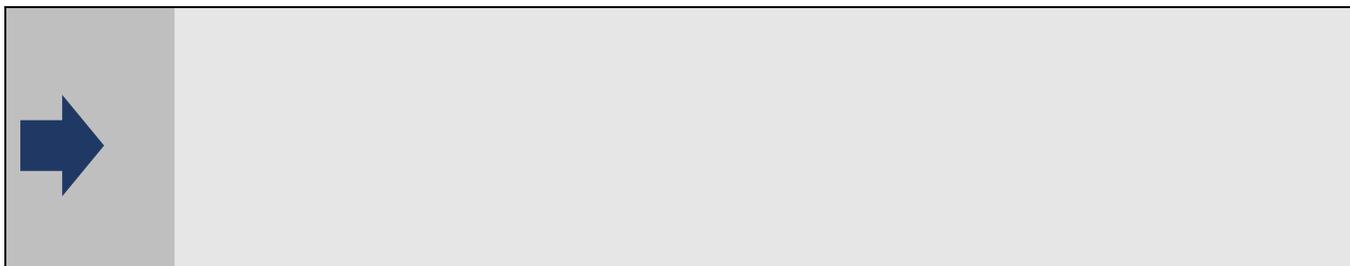
... qual è la il problema che vorresti risolvere?

	
---	--

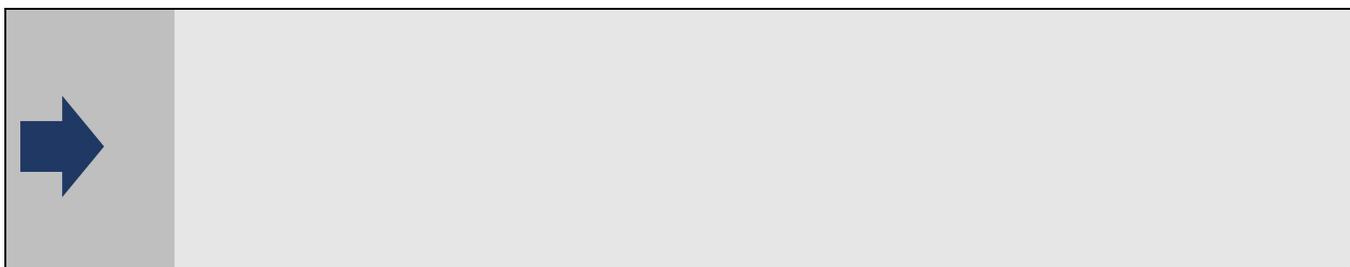
.... qual è l'obiettivo, il sogno, l'aspirazione che vorresti raggiungere?

	
---	--

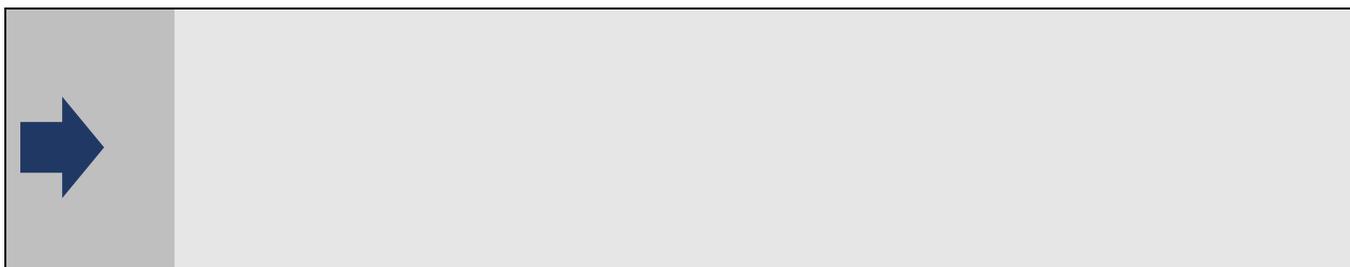
Che cosa perderebbe il mondo se tu non fossi qui?



Qual è la tua passione?



Qual è il lavoro della tua vita?



Che cosa ci vuole per iniziare a vivere oggi i tuoi sogni?



NOTA FINALE DI APPROFONDIMENTO

Ogni mattina, quasi senza accorgercene, indossiamo la nostra "maschera" e usciamo. Abitudini, lavoro quotidiano, ruoli da svolgere, aspettative degli altri, autoconvinzioni, ci portano gradualmente a consolidare, sul nucleo centrale del nostro **lo cosciente**, un aggregato psichico che, per comodità, possiamo chiamare "**Ego**", che ragiona e pensa a se stesso.

Capita, così, che ci identifichiamo con questa maschera, dimenticando che il sistema UOMO ("essere" umano), è caratterizzato da diversi substrati che si integrano tra loro, per rispecchiare lo stato di quello sconosciuto **Sé Superiore** che, spesso invano, tenta di orientare i passi giusti da compiere.

Ma **noi, come ci percepiamo?** Dipende da come si è sviluppata la nostra consapevolezza, da quanto si è allargata la sfera del nostro "lo" conscio rispetto all'inconscio che lo avvolge.

Questo Test vuole essere un primo passo, atto a raccogliere dati, per offrirti, maggiore consapevolezza. A seguito di studi, ricerche e sperimentazioni, sono giunta ad una teoria di sintesi. Dopo che mi avrai consegnato il test, **ti restituirò un tracciato scritto**, nel quale metterò in evidenza dei dati che ti riguardano e che analizzano, in modo più specifico, aspetti di te che, presumibilmente, ti sfuggono o sui quali ancora non hai posto la giusta attenzione. Sarà fondamentale il tuo riscontro. Ovviamente, otterrai adeguata spiegazione nel tracciato a te dedicato.

Grazie per la fiducia accordatami ❤️

Per qualunque chiarimento mi trovi qua:

ddm@donatelladimauro.it

