



STEFANO BRESCIANI

TEST BENESSERE



Benvenuto/a in questo minireport che approfondisce gli aspetti “orientali” per raggiungere equilibrio in corpo, mente e spirito.

Nella Programmazione Neuro-Linguistica che ho iniziato a studiare un paio di anni fa, una delle cose che più mi hanno affascinato è stata la scoperta dei canali sensoriali.

Associando gli studi fatti in PNL e la lunga esperienza acquisita nelle arti orientali legate al concetto di “ben-essere” (= stare bene con se stessi, col proprio essere), ho creato così un semplicissimo ma efficacissimo test per capire dove concentrare le tue energie fisiche, mentali e spirituali, in modo tale che anche tu possa ottenere in tempi record gli stessi (ottimi!) risultati che ho ottenuto io e numerosi miei allievi.

Al termine del test, nel quale dovrai semplicemente rispondere a 21 domande secondo le tue abitudini quotidiane, troverai una tabella in cui ci saranno i risultati di ogni canale, per capire qual è il tuo canale preferenziale, sul quale dovresti lavorare nella applicazione di uno degli ebook che ho scritto sinora.



Dall'ultima pagina di questo report risulterà quindi se sei una persona principalmente:

- Visiva (V) = ti basi su immagini, colori, sulle cose che vedi o come qualcuno/ qualcosa ti sembra;
- Auditiva (A) = associ le tue esperienze e cosa ti piace a suoni e parole, a ciò che ascolti, dando molta importanza agli elementi paraverbali del linguaggio (ad esempio il tono di voce e il ritmo);
- Cinestesica (K) = ciò che conta veramente per te sono le sensazioni esterne (il contatto con qualcuno o con qualcosa) e quelle interne (principalmente a livello emozionale).

Spesso i tre canali interagiscono e si alternano tra loro nelle varie fasi della nostra vita. Infatti, in alcune persone questi canali sono in perfetto equilibrio tra loro, quindi tali persone sono semplicemente più “aperte” dal punto di vista comunicativo e, appunto, sensoriale. Se rientrerai fra queste persone potrai scegliere indistintamente di seguire il canale che vuoi oppure tutti e tre.



-
- 1) *Quando decidi di “staccare la spina” dallo stress quotidiano...*
- a. Ti fermi a pensare o mediti
 - b. Guardi un bel film/programma, leggi un giornale/libro
 - c. Corri, vai in bicicletta o fai altre attività motorie
- 2) *Quale di questi generi televisivi preferisci?*
- a. Documentari
 - b. Eventi sportivi
 - c. Telegiornale
- 3) *Qual è la tua vacanza ideale?*
- a. Dove il clima è ottimale
 - b. Dove regnano pace e silenzio
 - c. Dove posso ammirare splendidi paesaggi/opere d'arte
- 4) *Cosa ti piace fare di più?*
- a. Parlare/ascoltare le persone
 - b. Leggere libri o giornali
 - c. Moto in genere (ballo, sport o altro)
- 5) *Uno dei tuoi passatempi preferiti è...*
- a. Rilassarti o fare attività fisica
 - b. Ascoltare buona musica
 - c. Andare al cinema o guardare la televisione



-
- 6) *Cosa preferisci che organizzino nella tua città?*
- Una fiera, sagra o simile
 - Una mostra fotografica, di pittura o simile
 - Un convegno, conferenza o simile
- 7) *Su cosa basi la tua prima impressione su un'altra persona?*
- Sul suo modo di comunicare
 - Sul modo in cui dà la stretta di mano
 - Sul suo aspetto esteriore
- 8) *In che modo tieni maggiormente contatti con le altre persone?*
- Tramite e-mail
 - Incontrandole
 - Telefonando
- 9) *Quando ripensi ad una vacanza, cosa ricordi per primo?*
- Il paesaggio circostante
 - Le emozioni vissute (relax, gioia, divertimento, ecc.)
 - La musica/ le parole scambiate con gli amici
- 10) *Cosa apprezzi di più in te stesso/a?*
- Il tuo aspetto esteriore
 - La tua salute e condizione psico-fisica
 - La tua voce e/o la capacità di comunicare con gli altri



-
- 11) *Se ti regalassero 1.000.0000 € da spendere in 1 mese...*
- a. Compreresti una villa con giardino e piscina
 - b. Gireresti il mondo per 1 mese
 - c. Seguiresti il tuo istinto
- 12) *Sei a casa in malattia, ma non stai poi così male... cosa fai?*
- a. Leggi un libro o sfogli i giornali
 - b. Ascolti la radio o un CD
 - c. Guardi un film o programmi televisivi
- 13) *Tra questi hobby “pratici” quale preferisci?*
- a. Suonare uno strumento musicale
 - b. Leggere, scrivere, scattare foto o altro.
 - c. Fare sport o bricolage
- 14) *Quale tra queste professioni ti attira di più?*
- a. Medico
 - b. Musicista
 - c. Architetto
- 15) *Come ti considerano i tuoi amici e familiari?*
- a. Una persona intuitiva
 - b. Una persona dinamica/attiva
 - c. Un grande osservatore



-
- 16) *Qual è l'aspetto migliore di casa tua?*
- a. Il silenzio
 - b. Le comodità
 - c. La pulizia e l'ordine
- 17) *Quando vai in un centro commerciale, cosa ti attira di più?*
- a. Negozio di abbigliamento
 - b. Arredi per la casa
 - c. Negozio di dischi
- 18) *Cosa crea la "giusta atmosfera" con un uomo/donna?*
- a. Le luci soffuse
 - b. Il contatto con la sua pelle
 - c. Una musica di sottofondo
- 19) *Cosa preferisci usare per rilassarti?*
- a. Una vasca idromassaggio
 - b. Il silenzio assoluto o una dolce musica
 - c. Un film o un programma televisivo
- 20) *In che modo impari più facilmente?*
- a. Scrivendo appunti
 - b. Ripetendo ad alta voce
 - c. Associando emozioni e/o esperienze all'argomento



21) *In quale modo ricordi più facilmente le persone?*

- a. Dal volto
- b. Dal contatto
- c. Dalla voce



Risultati

Domanda	Visivo	Auditivo	Cinestesico
1	B	A	C
2	A	C	B
3	C	B	A
4	B	A	C
5	C	B	A
6	B	C	A
7	A	C	B
8	C	A	B
9	A	C	B
10	A	C	B
11	B	C	A
12	A	B	C
13	B	A	C
14	C	B	A
15	C	B	A
16	C	A	B
17	A	C	B
18	A	C	B
19	C	B	A
20	A	B	C
21	A	C	B
TOTALI			