

# Test di Autovalutazione

- Il test può essere fatto seguendo alcune semplici indicazioni:
  - Nelle aree segnalate (risposta, domanda successiva, spazio con la freccia,) sono collocati già dei comandi
  - Con un click del mouse i comandi vengono automaticamente eseguiti.





# Test 17

## Essere sereni



1

Per essere sereni è più utile

**Voler bene  
a se stessi**

**Essere  
amati dagli  
altri**

**Domanda  
successiva**

1

Per essere sereni è più utile

**Voler bene  
a se stessi**

**Sì**

Voler bene a se stessi è fondamentale per trovare la serenità. Attenzione, però, perché "voler bene a se stessi" non equivale all'immobilismo *dell'io sono fatto così, e rifiuto di cambiare.*



1

Per essere sereni è più utile

**Essere  
amati dagli  
altri**

**No**

Ci sarà sempre qualcuno che ci ama, e qualcuno che ci detesta. Mettere la nostra serenità in balia degli altri è un modo sicuro per essere infelici.



2

Per essere sereni è più utile

**Realizzare  
tutti i propri  
desideri**

**Avere dei  
desideri**

**Domanda  
successiva**

Per essere sereni è più utile

**Realizzare  
tutti i propri  
desideri**

**No**

Ciò che dà gioia, e serenità, è la definizione del desiderio e il percorso che compiamo per realizzarlo, molto più della realizzazione stessa.



Per essere sereni è più utile

**Avere dei  
desideri**

**Sì**

Avere desideri, riconoscerli, coltivarli, è un percorso importante per conquistare il benessere interiore.



Una lite può dirsi davvero  
finita quando

**Non se ne  
parla più**

**Ci si ride  
sopra insieme**

**Domanda  
successiva**

# Una lite può dirsi davvero finita quando

**Non se ne  
parla più**

**No**

Chiudere un discorso, evitare di parlare di un argomento spinoso, non garantisce la fine della lite. Le parole, o i fatti, che hanno portato alla lite potrebbero riapparire anche dopo anni, a volte con astio e violenza ancora maggiori. Il rancore è molto pericoloso per la serenità.



**Domanda  
successiva**

# Una lite può dirsi davvero finita quando

**Ci si ride  
sopra insieme**

**Sì**

Se siamo in grado di ridere su un argomento che, prima, ci ha indotto al litigio possiamo davvero essere sicuri che la lite è finita, risolta, dimenticata.



4

Se è un periodo difficile  
bisogna chiedere aiuto  
quando

**Per una settimana  
si soffre sempre  
nello stesso modo**

**Per una settimana  
ogni giorno si sta  
sempre peggio**

**Domanda  
successiva**

# Se è un periodo difficile bisogna chiedere aiuto quando

**Per una settimana  
si soffre sempre  
nello stesso modo**

**Sì**

Il dolore esiste, nella vita di chiunque, e non è "in assoluto" un impedimento alla serenità: si tratta di metabolizzarlo e rendere l'esperienza dolorosa una risorsa. L'immobilismo emotivo è invece indice che non stiamo metabolizzando l'esperienza. Non prendete, però, il tempo (una settimana) come parametro assoluto, ma solo come indicazione: quando nulla cambia nel dolore, può essere il momento di rivolgerci ad un counselor o ad uno psicologo.



4

Se è un periodo difficile bisogna chiedere aiuto quando

**Per una settimana ogni giorno si sta sempre peggio**

**No**

Metabolizzare il dolore è un processo, e anche il peggioramento e l'intensificarsi del dolore è indica che stiamo percorrendo la strada che ci porterà alla completa gestione dell'esperienza



Il dolore peggiore è

**La morte di  
una persona  
cara**

**Quello che si  
sta  
affrontando**

**Domanda  
successiva**

# Il dolore peggiore è

**La morte di  
una persona  
cara**

**No**

Fare la graduatoria del dolore è un'abitudine assurda. Possiamo dire (forse!) qual è stata l'esperienza finora più difficile per noi, ma non definire in assoluto qual è l'esperienza più dolorosa



# Il dolore peggiore è

**Quello che si  
sta  
affrontando**

**Sì**

Ogni esperienza difficile ha la sua storia, e il livello di difficoltà dipende da molte variabili personali.  
Essere sereni significa anche avere il massimo rispetto per ogni difficoltà che ciascuno sta affrontando, anche quelle che ci possono sembrare sciocche



# I colleghi servono

**Per costruire  
qualcosa  
insieme**

**Per sfogarsi,  
lamentandosi  
insieme**

**Domanda  
successiva**

# I colleghi servono

**Per costruire  
qualcosa  
insieme**

**Sì**

Costruire qualcosa insieme è motivante, rasserenante e costruttivo.



# I colleghi servono

**Per sfogarsi,  
lamentandosi  
insieme**

**No**

Ogni volta che ci lamentiamo poniamo l'accento su elementi negativi e distruttivi, che danneggiano la serenità



7

Per risolvere un problema è  
utile

**Chiedere  
aiuto a chi ne  
sa di più**

**Cambiare  
prospettiva e  
punto di vista**

**Domanda  
successiva**

7

Per risolvere un problema è utile

**Chiedere  
aiuto a chi ne  
sa di più**

**No**

Anche se fossimo certi che la persona a cui chiediamo aiuto conosce tutte le risposte e le soluzioni ottimali per i nostri problemi, se non siamo disposti ad ascoltare, comprendere e seguire i consigli facendoli totalmente nostri, non riusciremmo a risolvere il problema



7

Per risolvere un problema è utile

**Cambiare  
prospettiva e  
punto di vista**

**Sì**

Essere capaci di cambiare prospettiva e punto di vista è un elemento essenziale nel problem solving



Per essere sereni è più utile

**Reagire  
sempre  
prontamente  
alle difficoltà**

**Essere  
proattivi e  
costruirsi il  
futuro  
desiderato**

**Domanda  
successiva**

Per essere sereni è più utile

**Reagire sempre  
prontamente alle  
difficoltà**

**No**

Vivere in maniera costantemente reattiva conduce inevitabilmente a stress: si è sempre in guerra, armati delle nostre risorse per eventuali difficoltà. Nulla a che vedere con la serenità.



**Domanda  
successiva**

Per essere sereni è più utile

**Essere proattivi e  
costruirsi il futuro  
desiderato**

**Sì**

La proattività è essenziale per conquistare la serenità. Chi sa essere proattivo sa anche dare il giusto valore ai problemi, e sa reagire (se necessario) in maniera costruttiva



**Domanda  
successiva**

Il contrario di giusto è

**Ingiusto**

**Sbagliato**

**Domanda  
successiva**

Il contrario di giusto è

**Ingiusto**

**Sì**

L'equità (sinonimo di giustizia) è un valore legato all'amore. Perseguire questo tipo di valori aumenta la serenità e il benessere.



# Il contrario di giusto è

**Sbagliato**

**No**

La dicotomia giusto – sbagliato inibisce la libertà di pensiero e la flessibilità. Ogni volta che troviamo tre alternative aumentiamo la nostra libertà, ma pensare in termini di giusto o sbagliato impedisce di trovare soluzioni efficaci ai nostri problemi



Questo test è una  
sciocchezza

**Vero**

**Falso**

**Fine**

# Questo test è una sciocchezza

Vero

Sì

Verissimo. Il benessere e la serenità sono un **sistema**, dove ogni elemento è collegato ad altri. Per quanto ciò che è scritto in questo test sia documentato e sperimentato, non è un singolo comportamento quello che può condurre alla serenità, ma il lavoro sistemico che ciascuno fa giorno per giorno su se stesso e l'ambiente che lo circonda.



Fine

# Questo test è una sciocchezza

Falso

No

Invece è vero. Il benessere e la serenità sono un **sistema**, dove ogni elemento è collegato ad altri. Per quanto ciò che è scritto in questo test sia documentato e sperimentato, non è un singolo comportamento quello che può condurre alla serenità, ma il lavoro sistemico che ciascuno fa giorno per giorno su se stesso e l'ambiente che lo circonda.



Fine

**Volete approfondire i  
concetti e le tecniche di  
comunicazione?**

**Continuate a seguire il sito,  
ponete le vostre domande,  
E, presto, potrete approfondire anche  
tramite i nostri  
Corsi di Comunicazione,  
in aula e on line**

**Fine**