

Percorso Mindfulness verso la consapevolezza di Sé

"Essere consapevoli è indispensabile per essere i veri protagonisti della propria vita"

SCALA PER LO STRESS PERCEPITO

Questa scala è comunemente utilizzata per valutare la percezione di ognuno di noi riguardo a particolari situazioni di vita quotidiana, e la nostra reazione in risposta a questi avvenimenti, percepiti come destabilizzanti e rischiosi.

Le domande riguardano i tuoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese.

Per ogni domanda, ti viene chiesto di indicare la tua risposta segnando la frequenza con cui hai pensato in un certo modo nell'ultimo mese.

0 = Mai 1 = Quasi mai 2 = A volte 3 = Abbastanza spesso 4 = Molto spesso

Ti sei sentita\o fuori di te poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?	
Hai avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della tua vita?	
Ti sei sentita\o nervosa\o o "stressata\o"?	
Non ti sei sentita\o fiduciosa\o sulla sua capacità di gestire i problemi personali?	
Hai avuto la sensazione che le cose non andassero come dicevi tu?	
Hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?	
Hai avvertito di non essere in grado di controllare ciò che ti irrita nella tua vita?	
Hai sentito di non padroneggiare la situazione?	
Sei stata\o arrabbiata\o per cose che erano fuori dal tuo controllo?	
Hai avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non potevi superarle?	



Percorso Mindfulness verso la consapevolezza di Sé

"Essere consapevoli è indispensabile per essere i veri protagonisti della propria vita"

IL MIO PUNTEGGIO TOTALE È' (da 0 a 40): _____

RISULTATI

Punteggio totale da 0 a 13 Stai vivendo tranquillamente la tua vita, riuscendo ad affrontare in modo equilibrato gli avvenimenti che si presentano e scaricando in modo ottimale eventuali stati tensivi legati alla vita quotidiana e lavorativa. Continua ad andare in questa direzione.

Punteggio totale da 14 a 26 Lo stress incomincia a farsi sentire e ad influire negativamente sulla tua vita. In questo periodo della tua vita non sempre riesci a fare fronte in modo ottimale al carico di stress che stai vivendo e magari fai fatica a comprendere il tuo stato emozionale. Hai bisogno di ritagliarti un tempo per fermarti e ascoltarti, e di strumenti utili a scaricare le tensioni che accumuli durante la giornata, in modo da ritrovare la giusta lucidità mentale. Guarda le proposte di NaturopatiaOlistica e scegli quello che più ti ispira per prenderti cura di te.

Punteggio totale da 27 a 40 Stai vivendo un sovraccarico di stress che influisce negativamente sul tuo benessere e che può compromettere la tua salute. Corri subito ai ripari per lavorare sul tuo livello di stress. NaturopatiaOlistica propone tanti percorsi che possono darti tutto l'aiuto necessario. Contattami per un percorso personalizzato!

