

La Crisi Silenziosa | Test di Auto-Analisi

NOME

DATA INIZIO AUTO-ANALISI



“La crisi **non** è la **fine**. È l’inizio di una **nuova versione** di te.”

Daniel Guidi

C'È UNA CRISI CHE NON FA RUMORE.

NON LA SENTI AL TELEGIORNALE, NON LA LEGGI SUI SOCIAL,
MA FORSE LA VIVI OGNI GIORNO.

TI FA SENTIRE STANCO, PIENO DI PENSIERI, E VUOTO DENTRO.

ANCH'IO CI SONO PASSATO.

PER QUESTO HO CREATO QUESTO ESERCIZIO:
PER AIUTARTI A CAPIRE DOVE SEI OGGI
E SE LA CRISI SILENZIOSA STA TOCCANDO ANCHE TE.

PRENDITI QUALCHE MINUTO, RISPONDI CON SINCERITÀ.

NESSUN GIUDIZIO, SOLO CONSAPEVOLEZZA.

Daniel Guidi

SELF REFLECTION

ASCOLTA TE STESSO CON SINCERITÀ. SEGNA DA 1 A 5 QUANTO TI RICONOSCI IN QUESTE FRASI (1 = MAI, 5 = SEMPRE)

ENERGIE E STATO D'ANIMO

- MI SENTO SPESSO STANCO O SVUOTATO ANCHE SENZA MOTIVI EVIDENTI.
- HO SMESSO DI FARE COSE CHE PRIMA MI DAVANO ENTUSIASMO.
- MI CAPITA DI SVEGLIARMI GIÀ CON LA SENSAZIONE DI ESSERE IN RITARDO SULLA VITA.
- DICO SPESSO 'NON HO TEMPO' O 'NON HO VOGLIA'.
- MI SENTO MOTIVATO QUANDO PENSO AL MIO FUTURO. (VALORE INVERSO)
- RIESCO A RICONOSCERE I SEGNALI CHE MI DICONO DI RALLENTARE.
- MI CONCEDO MOMENTI SOLO PER ME, SENZA SENSI DI COLPA.
- QUANDO MI FERMO, RIESCO DAVVERO A RIPOSARE O PENSO A COSA "DOVREI" FARE?
- MI ASCOLTO O VADO AVANTI FINCHÉ NON CROLLO?
- RICORDI L'ULTIMA VOLTA CHE TI SEI SENTITO PIENO DI ENERGIA?

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

TOTALE SEZIONE: / 50

QUANDO TI SENTI SVUOTATO, COS'È CHE TI DRENA DI PIÙ? - SCEGLI UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI.

- ☐ LE PERSONE INTORNO A ME
- ☐ IL LAVORO / LA ROUTINE
- ☐ LA MIA MENTE (PENSIERI CONTINUI)
- ☐ IL NON SENTIRMI ABBASTANZA
- ☐ ALTRO → _____

SELF REFLECTION

GUARDA CON ONESTÀ LE PERSONE INTORNO A TE. QUANTO TI AIUTANO A CRESCERE?

SEGNA DA 1 A 5 QUANTO TI RICONOSCI IN QUESTE FRASI (1 = MAI, 5 = SEMPRE)

RELAZIONI E PERSONE CHE TI CIRCONDANO

- DEVO SPESSO FINGERE DI STARE BENE PER NON PREOCCUPARLI.
- HO PERSONE CON CUI POSSO ESSERE DAVVERO ME STESSO. (VALORE INVERSO)
- QUANDO CONDIVIDO UN'IDEA O UN SOGNO, MI SENTO COMPRESO. (VALORE INVERSO)
- MI CAPITA DI DIRE 'SÌ' ANCHE QUANDO VORREI DIRE 'NO'.
- LE PERSONE CHE FREQUENTO MI TRASMETTONO ENERGIA. (VALORE INVERSO)
- RIESCO A DIRE "NO" SENZA GIUSTIFICARMI.
- MI CIRCONDO DI PERSONE CHE MI FANNO SENTIRE PIÙ LEGGERO.
- SENTO CHE QUALCUNO CREDE IN ME, ANCHE QUANDO IO NON CI CREDO.
- MANTENGO RAPPORTI SOLO PER ABITUDINE?
- QUAL È LA RELAZIONE CHE PIÙ MI AIUTA A CRESCERE?

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

TOTALE SEZIONE: / 50

SEGNA CON UN ✓ LE PERSONE CHE TI DANNO ENERGIA, E CON UN ✗ QUELLE CHE TE LA TOLGONO.

NOME / INIZIALI

SENSAZIONE DOPO AVERLI VISTI.

✓ / ✗

SELF REFLECTION

NON PENSARE SOLO ALLO STIPENDIO, MA A COME TI FA SENTIRE IL TUO RAPPORTO COL DENARO.

SEGNA DA 1 A 5 QUANTO TI RICONOSCI IN QUESTE FRASI (1 = MAI, 5 = SEMPRE)

DENARO E SERENITÀ ECONOMICA

- ARRIVO SPESSO A FINE MESE CON ANSIA ECONOMICA.
- SENTO DI LAVORARE TANTO MA DI NON MUOVERMI MAI DAVVERO AVANTI.
- RIESCO A RISPARMIARE QUALCOSA OGNI MESE. (VALORE INVERSO)
- QUANDO PENSO AL FUTURO ECONOMICO, MI SENTO TRANQUILLO. (VALORE INVERSO)
- IL MIO GUADAGNO MI FA SENTIRE LIBERO, NON BLOCCATO. (VALORE INVERSO)
- SO DISTINGUERE TRA CIÒ CHE MI SERVE E CIÒ CHE COMPRO PER RIEMPIRE UN VUOTO.
- MI SENTO IN CONTROLLO DEL MIO DENARO.
- POSSO PERMETTERMI DI DIRE "NO" A LAVORI O SITUAZIONI CHE NON MI RISPETTANO.
- HO UNA VISIONE CHIARA DI COME VOGLIO USARE IL DENARO PER STARE MEGLIO.

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

TOTALE SEZIONE: / 45

FAI UNA FOTOGRAFIA ONESTA DELLA TUA SITUAZIONE.

ENTRATE MENSILI: _____ €

SPESE FISSE: _____ €

RISPARMIO MEDIO: _____ €

DEBITI / RATE: _____ €

COSA VORREI MIGLIORARE ENTRO 3 MESI:

SELF REFLECTION

RISPONDI PENSANDO ALLA TUA VITA OGGI, NON A COME VORRESTI CHE FOSSE.
SEGNA DA 1 A 5 QUANTO TI RICONOSCI IN QUESTE FRASI (1 = MAI, 5 = SEMPRE)

DIREZIONE E DECISIONI PERSONALI

- RIMANDO SPESSO DECISIONI IMPORTANTI AL 'MOMENTO GIUSTO'.
- HO UN OBIETTIVO PERSONALE CHIARO PER I PROSSIMI MESI. (VALORE INVERSO)
- MI CAPITA DI VIVERE IN 'PILOTA AUTOMATICO'.
- MI SENTO LIBERO DI CAMBIARE DIREZIONE NELLA MIA VITA. (VALORE INVERSO)
- QUANDO MI GUARDO ALLO SPECCHIO, MI RICONOSCO DAVVERO.
- SO QUALI SONO I MIEI VALORI PIÙ IMPORTANTI.
- MI STO MUOVENDO NELLA DIREZIONE CHE DESIDERO DAVVERO.
- SE CONTINUO COSÌ PER ALTRI 5 ANNI, SARÒ FELICE DEL RISULTATO?
- MI PERMETTO DI CELEBRARE I MIEI PROGRESSI.

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

TOTALE SEZIONE: / 45

LA BUSSOLA: COMPLETA QUESTI FRASI...

OGGI MI SENTO "FUORI STRADA" QUANDO... _____

VORREI CAMBIARE, MA HO PAURA DI... _____

MI SENTIREI LIBERO SE POTESSI... _____

RISULTATO // CONSAPEVOLEZZA

SOMMA I PUNTEGGI DI OGNI SEZIONE.

PIÙ ALTO È IL NUMERO, PIÙ PROBABILMENTE STAI VIVENDO UNA FORMA DI CRISI SILENZIOSA.

NON È UN VOTO, MA UN PUNTO DI PARTENZA.

Totale Complessivo	Interpretazione
• 0 - 50	• STAI GESTENDO BENE. CONTINUA AD ASCOLTARTI E A MANTENERE L'EQUILIBRIO CHE HAI COSTRUITO.
• 51 - 135	• ALCUNE AREE STANNO CHIEDENDO ATTENZIONE. FERMATI, GUARDA DOVE SI RIPETONO GLI STESSI SCHEMI E SCEGLI UN PICCOLO PASSO DA FARE GIÀ OGGI.
• 136 – 190	• PROBABILMENTE VIVI UNA FORMA DI CRISI SILENZIOSA. NON È UN FALLIMENTO, MA UN SEGNALE: È TEMPO DI CAMBIARE DIREZIONE.

SPAZIO PER RIFLETTERE:

- COSA SENTI CHE TI PESA DI PIÙ IN QUESTO MOMENTO?

- DA COSA VUOI RIPARTIRE?

- QUALE AREA VORRESTI MIGLIORARE PER PRIMA (ENERGIA / RELAZIONI / DENARO / DIREZIONE)?



HAI APPENA FATTO QUALCOSA CHE MOLTI NON HANNO IL CORAGGIO DI FARE:
TI SEI FERMATO A GUARDARTI DENTRO.

ORA HAI UNA FOTOGRAFIA ONESTA DI DOVE SEI, MA SAPERE NON BASTA: SERVE AGIRE.

NEL MIO PERCORSO “LA CRISI SILENZIOSA” TI ACCOMPAGNO PASSO DOPO PASSO PER:

- RITROVARE ENERGIA E MOTIVAZIONE,
- RICOSTRUIRE RELAZIONI SANE,
- CAMBIARE IL TUO RAPPORTO COL DENARO,
- RIMETTERE AL CENTRO TE STESSO.



WWW.DANIELGUIDIOLTRELA TEORIA.IT

Daniel Guidi