

## Test di Consapevolezza

Quanto sei consapevole? Scoprilo attraverso il seguente inventario.

1	2	3	4	5
Raramente	Talvolta	Spesso	Molto spesso	Per la maggior parte del tempo
<p>Utilizzando questa scala da 1 a 5, valutate con quale frequenza vi succede quanto segue.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rompo o verso qualcosa. (____)</li><li>• Vado in automatico senza essere molto consapevole di quel che sto facendo. (____)</li><li>• Faccio le cose frettolosamente senza prestarvi veramente attenzione. (____)</li><li>• Mi concentro sugli obiettivi a tal punto da perdere il contatto con ciò che sto facendo al momento. (____)</li><li>• Ascolto una persona con un orecchio solo, facendo contemporaneamente qualche altra cosa. (____)</li><li>• Mi ritrovo a pensare insistentemente al futuro o al passato. (____)</li><li>• Faccio degli spuntini senza rendermi conto che sto mangiando. (____)</li><li>• Mi perdo nei miei pensieri e nei miei stati d'animo. (____)</li><li>• La mia mente si allontana e mi distraigo facilmente. (____)</li><li>• Guido «con il pilota inserito» senza prestare attenzione a ciò che sto facendo. (____)</li><li>• Quando faccio il bucato o le pulizie o altre faccende domestiche sogno a occhi aperti o penso ad altro. (____)</li><li>• Faccio più cose contemporaneamente invece di concentrarmi su una cosa alla volta. (____)</li></ul>				

Se hai totalizzato un punteggio da 50 a 60 sei pienamente consapevole

Se hai totalizzato un punteggio da 40 a 50 sei una discreta consapevolezze

Se hai totalizzato un punteggio da 30 a 40 sei appena consapevole

Un punteggio al di sotto del 30 significa che sei scarsamente consapevole