



## QUESTIONARIO SELF CARE (auto-aiuto)

Il cambiamento è dato dall'eustress, lo stress buono, quello che permette di vivere una vita appagante. **Lo scopo di questo semplice inventario di self care è stimolare il cambiamento positivo.** Questo non è un questionario che valuta te come persona, è una semplice lista che ti aiuta a identificare il tuo attuale livello di self care in sei aree importanti della tua vita. Ha lo scopo di aiutarti a vedere qualsiasi disparità tra dove sei e dove vorresti essere. **Ti aiuterà a concentrarti sulle tue necessità identificando le aree in cui necessiti di migliorare.**

### VALORI:

3 => lo faccio bene

2 => OK

1 => raramente

0 => mai

### SALUTE FISICA

**In questa area esamini gli aspetti fisici della tua vita: come ti nutri, come ti prendi cura di te stesso/a.**

\_\_\_ Mangiare regolarmente (ad es. Colazione, pranzo e cena) e in modo sano

\_\_\_ Esercizio fisico

\_\_\_ Ricorrere a cure mediche regolari / preventive e quando necessario

\_\_\_ Prendersi del tempo libero in caso di malattia

\_\_\_ Ballare, nuotare, camminare, fare sport, cantare o fare altra attività fisica divertente

\_\_\_ Dormire abbastanza

\_\_\_ Prenditi del tempo per essere fisicamente intimo

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

## **SALUTE MENTALE**

**Questa area esamina come la tua mente sostiene il tuo sistema di SELF CARE e le scelte che fai per avere un atteggiamento positivo.**

\_\_\_ Fare gite di un giorno, mini-vacanze e / o vacanze

\_\_\_ Prendersi del tempo lontano da telefoni cellulari, e-mail, social media e Internet

\_\_\_ Trovare il tempo per riflettere o meditare (pensieri, convinzioni, atteggiamenti, sentimenti)

\_\_\_ Fare psicanalisi

\_\_\_ Fare qualcosa di nuovo, che non sono capace

\_\_\_ Avere nuovi interessi per stimolare diverse tipologie di intelligenza

\_\_\_ Saper dire no a responsabilità extra quando necessario

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

## **BENESSERE SPIRITUALE**

**Questa area esamina come nutri la tua spiritualità per connetterti con l'universo e con il tuo io più profondo per attingere ad un potere al di là di te stesso per fornire guida, sostegno e chiarezza.**

\_\_\_ Trovare il tempo per riflettere su valori, significato e scopo della mia vita, essere grato

\_\_\_ Trascorrere del tempo nella natura

\_\_\_ Connettersi con la comunità spirituale di supporto ed impegnarsi nella pratica

\_\_\_ Essere aperto all'ispirazione, sviluppare e custodire l'ottimismo e la speranza

\_\_\_ Essere coscienti di non sapere

\_\_\_ Meditare / pregare / cantare

\_\_\_ Contribuire alle cause in cui credo e fare beneficenza

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

## **BENESSERE EMOTIVO**

**Questa area esamina come riconosci, accetti e nutri le tue emozioni per raggiungere e mantenere il tuo potenziale personale.**

\_\_\_ Accettare e amare me stesso/a

\_\_\_ Trascorrere del tempo con parenti e amici

\_\_\_ Cercare attività, oggetti, persone, luoghi che mi fanno stare bene

\_\_\_ Accogliere tutte le emozioni (felicità, tristezza, rabbia, frustrazione, speranza, ecc.)

\_\_\_ Ridere, sorridere, essere allegro/a

\_\_\_ Esprimere il mio disappunto per questioni sociali negative

\_\_\_ Lodarsi, gratificarsi, celebrare i successi

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

## **BENESSERE RELAZIONALE**

**Questa area esamina la qualità delle relazioni di supporto nella tua vita, le persone che ti supportano e ti considerano responsabile.**

\_\_\_ Pianificare regolarmente momenti di qualità con il partner, familiari, amici, ecc.

\_\_\_ Restare in contatto con amici e familiari lontani

\_\_\_ Trovare il tempo di rispondere a e-mail e messaggi personali

\_\_\_ Consentire ad altri di fare le cose per me, delegare

\_\_\_ Allargare la mia cerchia sociale

\_\_\_ Saper chiedere aiuto (quando ne ho bisogno)

\_\_\_ Condividere una paura, una speranza o un segreto con qualcuno di cui mi fido

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

## **BENESSERE LAVORATIVO**

**Questa area parla del livello di soddisfazione e soddisfazione che stai ottenendo dalla tua vita lavorativa in questo momento.**

\_\_\_ Fare una pausa lavorativa ogni giorno

\_\_\_ Fare le attività lavorative con calma e attenzione, senza fretta

\_\_\_ Cercare progetti o attività gratificanti o appaganti

\_\_\_ Definire limiti e confini con colleghi e familiari

\_\_\_ Bilanciare il carico lavorativo senza esagerare

\_\_\_ Organizzare bene l'ufficio e le attività per lavorare efficientemente

\_\_\_ Avere un gruppo dei pari di supporto

\_\_\_ Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ **TOTALE (0-24)**

**TOTALE GENERALE (0-144)**

I punteggi possono variare da 0 a 144.

**Superiore a 120** Questo punteggio indica benessere personale e serenità. Hai un buon sistema di SELF CARE in atto. Puoi identificare un'area che necessita di qualche "messa a punto", ma prenditi del tempo per apprezzare il tuo stile di vita, le tue scelte e le tue abitudini attuali. Potresti anche voler riflettere su aree di SELF CARE che richiedono la tua attenzione, ma che non sono state affrontate in questo documento.

**Da 91 a 119** Hai alcune aree della tua vita con un buon sistema di SELF CARE. Alcune aree richiedono anche attenzione e nuove abitudini. Dai un'occhiata da vicino a una o due aree che richiedono la tua attenzione e concentrati su di esse.

**Da 50 a 90** Questo punteggio indica che stai lottando e potresti aver necessità di un supporto per lo sviluppo di un sistema di SELF CARE più efficiente. Osserva seriamente le aree della tua vita che richiedono attenzione adesso. Potrebbe essere necessario concentrarsi per migliorare la tua vita attraverso più disciplina e coerenza.

**Inferiore a 50** Stai vivendo alcune gravi difficoltà nel campo della SELF CARE. Prenditi del tempo per riflettere se queste difficoltà derivano da un cambiamento nella tua vita e, in tal caso, chiediti come puoi fare a prenderti più cura di te in questo momento difficile. Dovrai prestare seria attenzione ad alcune azioni immediate verso il SELF CARE per riaccendere la tua vitalità personale. Apprezzati per essere così rigorosamente onesto con te stesso. Questo è il primo passo verso la crescita.

## **COSA PUOI FARE**

Indipendentemente dal tuo punteggio, ecco **un breve elenco di azioni** per iniziare nel prossimo capitolo del tuo viaggio del SELF CARE.

- Prenditi del tempo per verificare punteggi più bassi. Esamina tutti i potenziali **limiti** che potrebbero ostacolarti nel creare un sistema di SELF CARE migliore. Assicurati di prendere tempo anche e soprattutto per riconoscere i tuoi attuali **punti di forza**.
- **Rifletti** sul punteggio che ti sei dato in questo inventario. Chiedi se la valutazione è adatta a te. Questo punteggio riflette come ti stai prendendo cura di te?
- Scegli un'area della tua vita che necessita di più attenzione e sviluppa un piano d'azione dettagliato.
- **Creati uno spazio solo tuo (un santuario)**, dove ti allontani da tutto e tutti, per ascoltare la tua voce interiore. Potrebbe essere uno spazio fisico, una stanza della tua casa e/o un momento durante il giorno o la settimana che puoi staccare dalla tecnologia, dalle distrazioni e dalle esigenze solo per stare con te stesso.
- Rimani in contatto con **persone che potrebbero aiutarti**. Potrebbe essere un familiare, un amico fidato, un collega, un allenatore.
- **Condividi** i tuoi pensieri più intimi.
- Ricorda, **inizia in piccolo e sii coerente**. È meglio camminare anche cinque minuti ogni giorno rispetto a un'ora al mese.
- Fai regolarmente "pulizia" nella tua vita per fare spazio a qualcosa di nuovo (ad esempio: riordinare la casa, sbarazzarti di tutto ciò che non ti dà gioia, lascia andare qualsiasi relazione che non ti fa star bene, donare in beneficenza vestiti che non indossi, etc.).

Per ulteriori informazioni sulla riduzione dello stress, visita [I percorsi di formazione e coaching Stress Coach](#)

## PIANO AZIONE

Controlla ognuna delle 6 aree del questionario. In che situazione sei adesso? Dove vorresti essere? Per ognuna delle sei aree scrivi:

- punteggio attuale
- punteggio desiderato
- sotto-area specifica di miglioramento
- risorse e limiti
- piano azione dettagliato
- scadenza e nuovo monitoraggio

## AVVERTIMENTO IMPORTANTE

Lo stress può causare gravi problemi di salute e, in casi estremi, la morte. Queste tecniche di gestione dello stress hanno dimostrato di avere un effetto positivo sulla riduzione dello stress.

Malgrado ciò è bene ricordare che le informazioni in questo documento sono solo a scopo informativo e di orientamento.

**I lettori dovrebbero consultare PROFESSIONISTI MEDICI adeguatamente qualificati, in caso di reazioni o sintomi fisici/psichici importanti, dubbi su malattie legate allo stress, cambiamenti importanti della dieta, cambiamenti del livello di esercizio fisico, assunzione di farmaci.**