

# TEST PROSPETTIVA

# PROSPETTIVA PRIMARIA

VITA 4.0

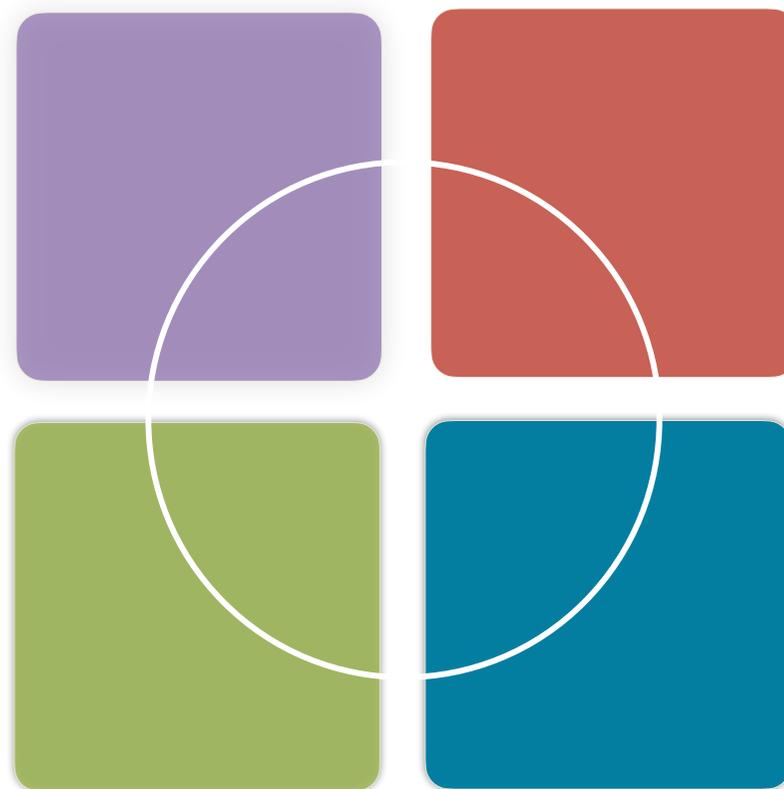
# PREMESSA

In ogni momento della tua giornata, in ogni situazione ciascuna di noi sta attivamente interpretando quello che succede attorno e dentro di sé attraverso una propria "lente".

Questo spiega anche perché persone diverse possono assistere a uno stesso identico evento avere tutti diverse spiegazioni di quello che è appena successo.

Ognuno ha una visione unica, e dà interpretazioni diverse alla realtà, ma se ci pensiamo, di ogni situazione possiamo cogliere quattro fondamentali prospettive o punti di vista che influenzano il modo in cui viviamo in ogni momento della nostra vita.

Il beneficio di comprendere queste quattro fondamentali prospettive non deve essere sottovalutato: riconoscerle permette da un lato di acquisire maggiore consapevolezza e chiarezza e migliorare così la comprensione di sé e degli altri.



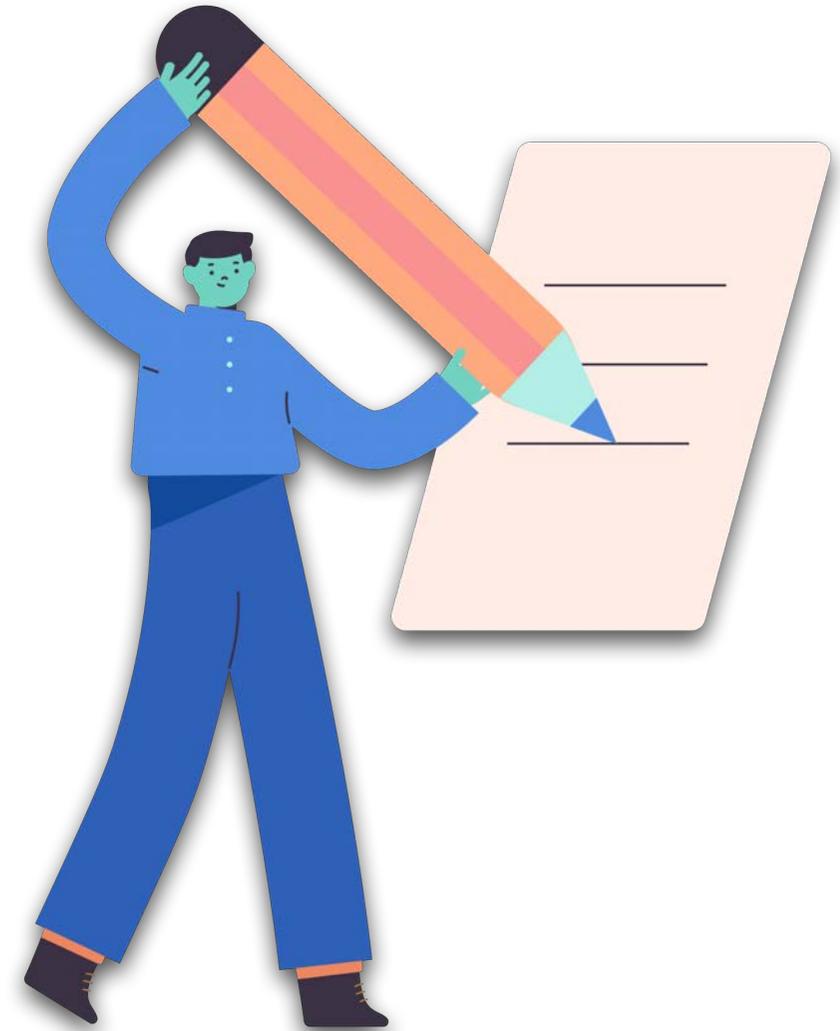
# PUNTO DI VISTA

La comprensione di se stessi è un fondamento essenziale del vivere integrale, perché ci aiuta ad apprezzare più a fondo e in modo più significativo la vita, le relazioni e il mondo.

Questo test è un modo semplice e pratico per farsi un'idea del nostro modo istintivo di vedere e agire nel mondo, la nostra "lente" o punto di vista.

Questa lente non è così facile da riconoscere, perché è connaturata in noi e il test ci aiuta a riconoscere che abbiamo a disposizione altre prospettive che potremmo adottare.

Il fine di Vita 4.0 è di fornirci gli strumenti per iniziare ad praticare una visione più ampia e inclusiva, una visione a quattro dimensioni.



TEST



# Questionario Prospettiva Primaria

Stampa questo foglio per segnare le tue risposte

	A	B	C	D
Situazione #1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situazione #8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ultima Verifica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# DOMANDE\_1

## **Situazione UNO**

*Stai vivendo un momento di difficoltà economica e vuoi fare più soldi. Scegli di...*

- A. Parlarne con amici di successo e colleghi per farti dare dei consigli da loro
- B. Determinare i soldi di cui hai bisogno, valutare le tue esperienze di lavoro, esplorare il mercato delle opportunità e delineare un piano;
- C. Scrivere una lista delle cose che potresti fare per fare più soldi;
- D. Prendere in considerazione le cose che ti appassionano e pensare a come usarle per fare più soldi.

**Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.**

## **Situazione DUE**

*Ti svegli una domenica senza programmi e pensi a come passare la tua giornata.*

- A. Immagini come sarebbe la tua giornata ideale: giocosa, pigra, allegra, all'aperto, da solo o con la famiglia e gli amici, ecc..
- B. Consideri le diverse cose che potresti fare e scegli qualcosa che sia appropriato al livello di energia che senti o che vuoi sentire;
- C. Pensi a quali cose avevi bisogno di fare (e non hai fatto) nella settimana ed escogiti un piano funzionale e bilanciato da fare nella giornata;
- D. Contatti amici e i famigliari per vedere se riuscite a trovare qualcosa da fare insieme

**Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.**

# DOMANDE\_2

## **Situazione TRE**

*Vuoi andare fuori a cena con un amico/a e lui/lei ti chiede dove ti piacerebbe andare. Scegli di...*

- A. Dare un suggerimento basato sul tipo di cibo di cui avevi voglia in quel momento;
- B. Chiedere all'amico dove vuole andare;
- C. Immaginare il tipo di cibo e l'atmosfera che ti farebbe sentire meglio, basandoti sul tuo umore del momento;
- D. Considerare molteplici possibilità (cibo che piace ad entrambi, quanti soldi vuoi spendere, l'atmosfera che meglio ti adatta all'occasione, la posizione del ristorante rispetto a dove ti trovi).

**Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.**

## **Situazione QUATTRO**

*Ti vuoi connettere di più con quello che è il tuo scopo o contributo unico al mondo. Scegli di..*

- A. Considerare il senso del tuo scopo presente e lavorare ad affinarlo partecipando a un workshop, lavorando con un coach, o leggendo un libro nella speranza di scoprire come tu e il tuo scopo state nel mondo;
- B. Tenere a mente la tua intenzione e riflettere sui momenti della tua vita in cui hai provato un senso di chiarezza, passione e proposito;
- C. Condividere quello che pensi sia il tuo scopo con persone che ti sono vicine per avere il loro punto di vista a proposito;
- D. Fare qualcosa che ti rende aperto e ispirato (come stare nella natura, meditare, fare yoga o altri tipi di esercizio) e osserva quello che ne viene fuori.

**Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.**

# DOMANDE\_3

## Situazione CINQUE

*Vuoi perdere peso nei prossimi tre mesi. Come pensi di farlo ...*

- A. Esplori le tue motivazioni per farlo, e ti poni quell'obiettivo solo se ti sembra significativo per te;
- B. Trovi un amico che lo faccia con te, così da poterti sostenere a vicenda;
- C. Fai più esercizio e mangi di meno;
- D. Crei un piano per raggiungere questo obiettivo (programma di allenamento, dieta personalizzata e tappe intermedie per raggiungere il tuo obiettivo).

*Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta*

## Situazione SEI

*Ti piacerebbe migliorare le capacità comunicative tue e del tuo partner. Scegli di...*

- A: Praticare l'ascolto attivo, stabilire un contatto visivo, essere più presente quando comunichi con il partner;
- B: Suggestisci di prendersi regolarmente un tempo condiviso per lavorarci sopra e acquisire maggiori conoscenze sull'argomento, (leggere un libro o andare insieme ad un seminario.)
- C: Riflettere sul modo in cui attualmente comunicate e pensare alle aree su cui ti senti bene e a quelle in cui pensi che entrambi abbiate bisogno di migliorare;
- D: Parlare con il tuo partner di alcune idee su come migliorare e cercare di trovare un d'accordo e che vada bene a entrambi.

*Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta*

# DOMANDE\_4

## Situazione SETTE

*Scopri di avere una condizione di salute precaria. Tu che fai?*

A: Parli con alcuni amici e parenti di cui ti fidi, dicendo loro quello che ti sta succedendo per avere loro supporto;

B: Consideri le diverse alternative di cura (cambiare stile di vita, andare da uno specialista della salute, provare rimedi naturali con erbe e integratori).

C: Fai una ricerca sul web dei tuoi sintomi per scoprire a quali condizioni potrebbero appartenere e quali sono i vari tipi di trattamenti;

D: Consideri l'impatto che questa condizione di salute ha su di te e sulla tua vita e poi ti domandi se possa rappresentare comunque un'occasione per dedicarsi all'acquisizione di consapevolezza e per una maggiore crescita interiore.

*Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.*

## Situazione OTTO

*Dopo un importante riunione su un progetto di lavoro, senti che è stato un buon incontro se...*

A. Il gruppo decide un piano globale di azione per un progetto che si incastra con le altre iniziative della compagnia;

B. Le questioni più importanti vengono discusse e risolte nel modo che ti sembra più adeguato;

C. Tutti riescono a condividere quello che pensano del progetto acquisendo consapevolezza sulle cose importanti da portare avanti a lavoro;

D. Ora sai esattamente quale potrebbe essere la tua funzione nel progetto.

*Ora considera la tua risposta e annota la tua scelta.*

# VERIFICA

Annota quante risposte hai in ognuna delle diverse prospettive

Se hai scelto tre o più risposte in una particolare prospettiva quella è probabilmente la tua "Prospettiva Nativa".

Se sei uno dei pochi che ha uguale numero di risposte in due o più delle quattro prospettive questo significa che ... sei piuttosto incasinato e non ti possiamo ancora aiutare!

Se la tua prospettiva nativa non è chiara osserviamo un'ultima situazione per vedere se riesci a venirne a capo.



# ULTIMO SCENARIO

*Tu e alcuni dei tuoi amici decidete di andare in vacanza insieme nei prossimi due mesi uscite a cena tutti insieme per parlare del viaggio dopo i saluti iniziali iniziate a fare progetti. Tu inizi dicendo qualcosa di simile a una di queste quattro risposte..*

Tu e alcuni dei tuoi amici decidete di andare in vacanza insieme. Nei mesi precedenti al viaggio, uscite a cena tutti insieme per l'organizzazione dell'itinerario. Tu inizi dicendo qualcosa di simile a quale di queste quattro risposte?

A. "Sono davvero emozionato di riuscire a fare questo viaggio con tutti voi. Sento che questa è una grande opportunità per..." E poi condividi quello che senti e quello che ritieni più significativo di questo viaggio.

B. "Prima di prendere una decisione dobbiamo discutere le diverse variabili (budget, date, possibilità di prendere le ferie, location...) Dobbiamo mettere tutto in chiaro così da scegliere qualcosa che vada bene a tutti quanti." E poi continui a parlare dell'importanza dei dettagli che hanno bisogno di essere chiari nell'insieme.

C. "Allora decidiamo dove e quando vogliamo andare. Quando vado in vacanza mi piace potermi rilassare ma anche essere attivo. Magari possiamo andare in un posto vicino all'oceano come in Messico o alle Hawaii.." E poi continui a proporre cosa ti piacerebbe fare e dove ti piacerebbe andare.

D. "E' grandioso che ci ritroveremo a vivere questa esperienza insieme. Penso che sarebbe importante se ognuno di noi condividesse quello che vuole e si aspetta da questo viaggio per capire se, come gruppo, abbiamo idee e interessi in comune." E poi continui a parlare delle esperienze condivise del gruppo e chiedendo i punti di vista dei tuoi amici e cercando visioni condivise.

*Ora valuta nuovamente le tue risposte ...*

# VITA 4.0

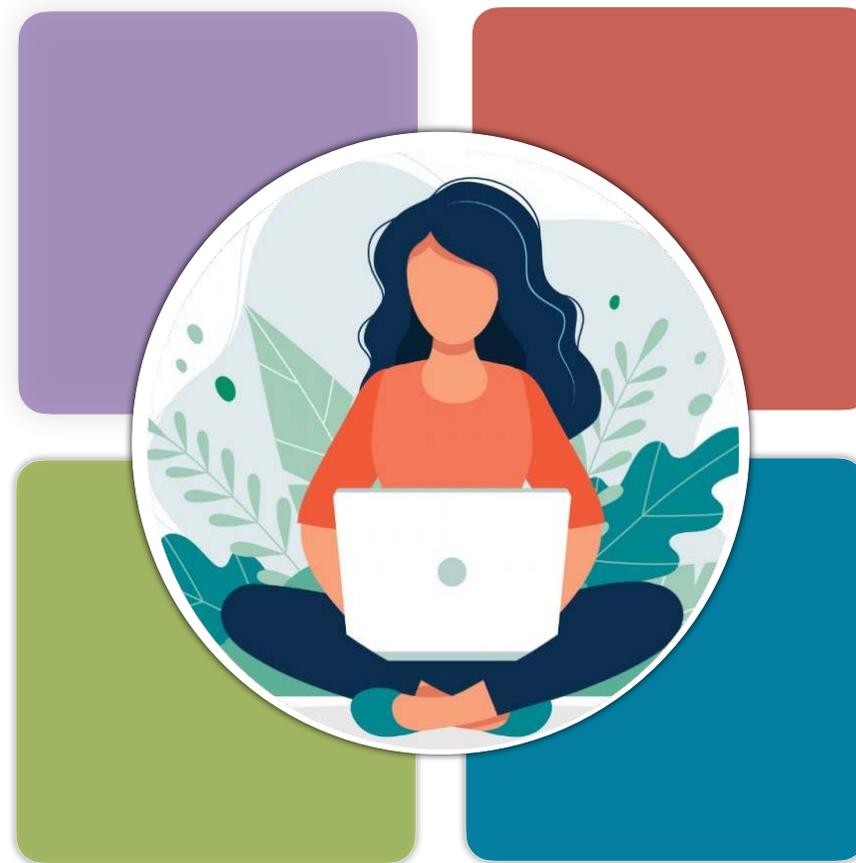
per un'evoluzione consapevole

# MISSION

Il percorso di Vita 4.0 nasce per:

- Rispondere alla diffusa necessità di maggior chiarezza mentale ed emozionale
- Offrire una mappa orientativa delle prospettive primarie utili per orientarci meglio nella vita
- Educare a riconoscere la complessità della realtà e della natura umana.
- Saper affrontare l'incertezza

La finalità ultima è quella coltivare la capacità di vivere in armonia con sé e con il mondo.



## STRUTTURA DEL CORSO



# METODO

Il corso è composto da **quattro moduli**, Mente - Corpo - Relazioni - Ambiente, a sua volta suddivisi in **tre sotto insiemi**: Teoria, Pratica, Meditazione.

**La Teoria** introduce alle basi della prospettiva integrale e alle caratteristiche specifiche di ogni quadrante.

**La Pratica** offre esempi concreti su come applicare la visione integrale nella vita quotidiana.

**La Meditazione** è la pausa necessaria alla riflessione, ai dubbi e all'integrazione dei contenuti.

**Il corso** dura tre mesi e viene fruito tramite una piattaforma online che rende le lezioni disponibili a cadenza settimanale.

**Le lezioni online** sono integrate da dispense scaricabili, suggerimenti di lettura e link a materiale extra.

**Un tutor** sarà a disposizione per tutta la durata del corso e ogni 15 giorni ci sarà una lezione di approfondimento su Zoom, aperta a tutte le persone iscritte al corso.



**HAMSA**  
INTEGRAL ACADEMY