

Test di Autovalutazione

- Il test può essere fatto seguendo alcune semplici indicazioni:
 - Nelle aree segnalate (risposta, domanda successiva, spazio con la freccia,) sono collocati già dei comandi
 - Con un click del mouse i comandi vengono automaticamente eseguiti.





Test

Linguaggio e benessere

**10 domande su modi di esprimersi
per migliorare il nostro benessere**

Avanti

1

Perché la frase “Se fai così, mi fai soffrire” è inutile?

A

Perché tanto l'altro non si comporterà meglio

B

Perché è opportuno specificare il comportamento che ci fa soffrire

C

Perché indica che diamo all'altro il diritto di decidere dei nostri stati d'animo, togliendoci libertà

Domanda
successiva

1

Perché la frase “Se fai così, mi fai soffrire” è inutile?

A

Perché tanto l'altro non si comporterà meglio

No

E chi l'ha detto? Non è questa la risposta



1

Perché la frase “Se fai così, mi fai soffrire” è inutile?

B

Perché è opportuno specificare il comportamento che ci fa soffrire

No

No. Anche specificando il comportamento la frase rimane inutile, e forse dannosa



1

Perché la frase “Se fai così, mi fai soffrire” è inutile?

C

Perché indica che diamo all'altro il diritto di decidere dei nostri stati d'animo, togliendoci libertà

Sì

Esatto! L'espressione più adeguata è la divisione dei due elementi: “questo tuo comportamento non mi piace. Io ne soffro”



2

Perché non si dice "hai capito?"

A

Perché è maleducazione

B

Perché l'unico vero modo affinché l'altro capisca è che noi sappiamo spiegarci

C

Perché tanto l'altro non ci dirà la verità

Domanda
successiva

2

Perché non si dice “hai capito?”

A

Perché è maleducazione

No

È vero che è maleducazione, ma non è questa la risposta



Perché non si dice “hai capito?”

B

Perché l'unico vero modo affinché l'altro capisca è che noi sappiamo spiegarci

Sì

Sì! Chiedendo “mi sono spiegato” mettiamo in atto un comportamento proattivo per noi stessi, e più coinvolgente per gli altri



Perché non si dice “hai capito?”

C

Perché tanto l'altro non ci dirà la verità

No

Non è opportuno chiedere “hai capito?” anche se l'altro ci dicesse la verità



3

Perché, da adulti, è meglio dire
" *voglio fare una cosa*" invece che " *devo
fare una cosa*"

A

Perché ci aiuta a motivare noi stessi

B

Questa è un'assurdità!

C

Perché ormai il senso del dovere non esiste più

Domanda
successiva

3

Perché, da adulti, è meglio dire "*voglio fare una cosa*" invece che "*devo fare una cosa*"

A

Perché ci aiuta a motivare noi stessi

Sì

Sì, se impariamo a dire "voglio" cerchiamo automaticamente motivi per fare e ci sentiamo più liberi.



3

Perché, da adulti, è meglio dire "*voglio fare una cosa*" invece che "*devo fare una cosa*"

B

Questa è un'assurdità!

No

No. È questione di proattività, un'attitudine mentale che non sono è "di moda", ma migliora nettamente il nostro benessere



3

Perché, da adulti, è meglio dire "*voglio fare una cosa*" invece che "*devo fare una cosa*"

C

Perché ormai il senso del dovere non esiste più

No

Questa sì è una frase fatta!



4

Perché è meglio dire "*la tua scrittura è illeggibile*" invece che "*non sei capace di scrivere meglio?*"

A

Perché si chiede di modificare un comportamento, anziché mettere in dubbio una capacità

B

Perché si è più precisi e incisivi

C

Non è vero! È meglio dire "*non sei capace di scrivere meglio?*"

Domanda
successiva

4

Perché è meglio dire "*la tua scrittura è illeggibile*" invece che "*non sei capace di scrivere meglio?*"

A

Perché si chiede di modificare un comportamento, anziché mettere in dubbio una capacità

Sì

Sì, se limitiamo le nostre valutazioni dell'altro all'ambiente e ai comportamenti (in base ai livelli logici della PNL) miglioriamo la qualità di vita, e siamo sicuri di non offendere



4

Perché è meglio dire "*la tua scrittura è illeggibile*" invece che "*non sei capace di scrivere meglio?*"

B

Perché si è più precisi e incisivi

No

No



4

Perché è meglio dire "*la tua scrittura è illeggibile*" invece che "*non sei capace di scrivere meglio?*"

C

Non è vero! È meglio dire "non sei capace di scrivere meglio?"

No

Assolutamente NO



5

Perché è meglio dire "*devi fare più moto*" invece che "*sei troppo pigro*"?

A

Perché l'indicazione è più focalizzata

B

Perché ci si riferisce ai comportamenti e non all'identità

C

Perché l'espressione è più potente e convincente

Domanda
successiva

5

Perché è meglio dire "*devi fare più moto*" invece che "*sei troppo pigro*"?

A

Perché l'indicazione è più focalizzata

No

No, non è questo il motivo



5

Perché è meglio dire "*devi fare più moto*" invece che "*sei troppo pigro*"?

B

Perché ci si riferisce ai comportamenti e non all'identità

Sì

Sì, se limitiamo le nostre valutazioni dell'altro all'ambiente e ai comportamenti (in base ai livelli logici della PNL) miglioriamo la qualità di vita, e siamo sicuri di non offendere



5

Perché è meglio dire "*devi fare più moto*" invece che "*sei troppo pigro*"?

C

Perché l'espressione è più potente e convincente

No

No, non è questo il motivo



6

Perché è meglio dire "*a partire da domani, imparo l'inglese*" invece che "*da domani studierò inglese*"

A

Perché gli obiettivi si esprimono usando l'indicativo presente

B

Perché è come dire "da lunedì mi metto a dieta"

C

Perché le parole condizionano: studiare non vuol dire imparare e per il cervello il futuro ... è sempre futuro

Domanda
successiva

6

Perché è meglio dire "*a partire da domani, imparo l'inglese*" invece che "*da domani studierò inglese*"

A

Perché gli obiettivi si esprimono usando l'indicativo presente

No

È vero che gli obiettivi si esprimono sempre usando l'indicativo presente, ma perché?



6

Perché è meglio dire "*a partire da domani, imparo l'inglese*" invece che "*da domani studierò inglese*"

B

Perché è come dire "da lunedì mi metto a dieta"

No

È vero, ma perché?



6

Perché è meglio dire "*a partire da domani, imparo l'inglese*" invece che "*da domani studierò inglese*"

C

Perché le parole condizionano: studiare non vuol dire imparare e per il cervello il futuro ... è sempre futuro

Sì

Sì.



7

Perché si dice "*rilassati, respira profondamente*"

A

Per semplice abitudine

B

Perché il modo di respirare condiziona lo stato d'animo, e viceversa

C

Tanto per dare qualche indicazione pratica

Domanda
successiva

7

Perché si dice "*rilassati, respira profondamente*"

A

Per semplice abitudine

No

In questo caso l'abitudine ha un motivo più profondo e reale



7

Perché si dice "*rilassati, respira profondamente*"

B

Perché il modo di respirare condiziona lo stato d'animo, e viceversa

Sì

Esiste una corrispondenza, indissolubile, tra stato d'animo e respiro



7

Perché si dice "*rilassati, respira profondamente*"

C

Tanto per dare qualche indicazione pratica

No

No.



8

Perché, se si vuol essere convincenti, non bisogna dondolarsi mentre si parla?

A

Perché il dondolio esprime incertezza, e la comunicazione non verbale è preponderante su quello che si dice

B

Perché chi ascolta viene distratto dal dondolio

C

Perché il dondolio è ipnotico, e chi ascolta si addormenta

Domanda
successiva

8

Perché, se si vuol essere convincenti, non bisogna dondolarsi mentre si parla?

A

Perché il dondolio esprime incertezza, e la comunicazione non verbale è preponderante su quello che si dice

Sì

Assolutamente sì! Dondolarsi equivale a cullarsi, ed esprime insicurezza



8

Perché, se si vuol essere convincenti,
non bisogna dondolarsi mentre si parla?

B

Perché chi ascolta viene distratto dal dondolio

No

Può darsi, ma non è questo il motivo



8

Perché, se si vuol essere convincenti,
non bisogna dondolarsi mentre si parla?

C

Perché il dondolio è ipnotico, e chi ascolta si addormenta

No

Potrebbe succedere, ma non è questo il motivo



Perché chi “ride con gli occhi” è generalmente più simpatico?

A

Perché trasmette complicità

B

Perché gli occhi sono lo specchio dell'anima

C

Perché il sorriso sincero mette in moto anche il muscolo orbicolare dell'occhio, causando le famose zampe di gallina

**Domanda
successiva**

9

Perché chi “ride con gli occhi” è generalmente più simpatico?

A

Perché trasmette complicità

No

È vero, ma perché



Perché chi “ride con gli occhi” è generalmente più simpatico?

B

Perché gli occhi sono lo specchio dell'anima

No

Frase fatta, abbastanza reale, ma non ci dice il perché



Perché chi “ride con gli occhi” è generalmente più simpatico?

C

Perché il sorriso sincero mette in moto anche il muscolo orbicolare dell'occhio, causando le famose zampe di gallina

Sì

Questo è esattamente il motivo. Il sorriso finto, volontario, non coinvolge i muscoli oculari



Perché “la notte porta consiglio”?

A

È solo una frase fatta

B

Perché lasciando passare tempo si vedono le cose con più distacco

C

Perché nella fase di addormentamento si crea uno stato alfa che collega conscio e inconscio, aumentando creatività e problem solving

Fine

Perché “la notte porta consiglio”?

A

È solo una frase fatta

No

È una frase fatta che ha un fondo di verità. Quale?



Perché “la notte porta consiglio”?

B

Perché lasciando passare tempo si vedono le cose con più distacco

No

Potrebbe essere vero, ma non è questo il motivo. Se fosse solo per questo motivo, basterebbe lasciar passare del tempo, e non si farebbe riferimento alla notte



Perché “la notte porta consiglio”?

C

Perché nella fase di addormentamento si crea uno stato alfa che collega conscio e inconscio, aumentando creatività e problem solving

Sì

Questo è il motivo dimostrato



**Volete approfondire i
concetti e le tecniche di
comunicazione?**

**Continuate a seguire il sito,
ponete le vostre domande,
E, presto, potrete approfondire anche
tramite i nostri
Corsi di Comunicazione,
in aula e on line**

Fine