

SIAF Italia

Associazione di Categoria

DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: _____ COGNOME: _____

DATA DI NASCITA: _____ LUOGO DI NASCITA: _____

CODICE SIAF ITALIA: _____

DATI DEL LIBRO

TITOLO: **Il piccolo libro del lasciare andare**

ANNO PUBBLICAZIONE: **2019** - PAGINE: **167** - N° ECP ASSEGNATI: **3**

NOME E COGNOME AUTORE: **Samya Ilaria Di Donato**

EDITORE: **UNOeditori**

CONTENUTI

Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta

1) Cosa significa lasciare andare?

- a) *Eliminare materialmente qualcosa o qualcuno di “vecchio” che staziona nella tua vita.*
- b) *Prendere consapevolezza della situazione che ti angoscia e lasciarla fluire dentro di te.*
- c) *Cercare di non pensare a ciò che ti fa soffrire.*
- d) *Opporsi con forza a tutto quello che ritieni negativo.*
- e) *Identificarti con tutte le sensazioni negative che ti attraversano.*

2) Qual è la prima cosa da fare per predisporre a lasciare andare?:

- a) *Spostare la tua attenzione dall'esterno all'interno di te stesso/a.*
- b) *Scaricare la colpa su chi o che cosa è responsabile della tua sofferenza.*
- c) *Iniziare a fare cose piacevoli.*
- d) *Parlare con gli altri dei tuoi problemi.*
- e) *Non farti domande cercando di non dare importanza ai problemi.*

3) Perché accumuliamo sul piano fisico oggetti, luoghi, vestiti ?

- a) *Perché certe cose sono indispensabili.*
- b) *Per lasciarle a chi rimarrà dopo di noi (figli, nipoti etc.)*
- c) *Perché è sinonimo di agiatezza economica.*
- d) *Perché l'essere umano è portato a dominare per sentirsi sicuro di sé.*
- e) *Perché ci ricordano il passato.*

4) Perché anche a livello mentale accumuliamo molti concetti inutili (ruoli, giudizi, atteggiamenti)?

- a) *Altrimenti non potremmo relazionarci con gli altri.*
- b) *Sono parte della nostra personalità e del nostro bagaglio culturale.*
- c) *Sono sinonimo di sicurezza.*
- d) *E' impossibile non averne.*
- e) *Abbiamo bisogno di darci dei ruoli per far funzionare il sistema che vuole persone omologate.*

5) Come posso lasciare andare la rabbia?

- a) *Ascoltala e prendi consapevolezza del motivo, osservalo senza giudizio .*
- b) *Sfogandomi su tutto ciò che mi capita.*
- c) *Reprimendola, cercando di pensare ad altro.*
- d) *Parlandone con qualcuno che mi consigli sul comportamento da tenere.*

6) Qual è la conseguenza del bisogno di compiacere gli altri o di impressionarli"?

- a) *Non ci sono conseguenze. E' solo un modo per rendere migliore la relazione con l'altro.*
- b) *Ci allontana dal nostro vero Sé e ci fa vivere nella paura di non essere accettati .*
- c) *Impedisce di riconoscere i nostri errori e ci rende superbi.*
- d) *Impedisce di rompere con il passato e con i traumi che ci ha creato.*
- e) *Rende più difficile aprirsi al rapporto con gli altri.*

7) Come dobbiamo considerare i traumi subiti?

- a) *Semplici esperienze passate che non hanno più alcun peso nella nostra vita.*
- b) *Esperienze che hanno lasciato una ferita nella nostra vita e che non potremo guarire mai.*
- c) *Esperienze che ci hanno ferito ma che hanno portato un insegnamento di cui fare tesoro.*
- d) *Ferite che hanno soltanto bisogno di tempo per rimarginarsi.*
- e) *Fisiologici incidenti di percorso.*

8) Cosa sono i "legami profondi"?

- a) *Legami di parentela.*
- b) *Legami sentimentali con il/la partner.*
- c) *Rapporti che si instaurano per abitudine e/o necessità.*
- d) *Legami che si instaurano nell'anima prima che nel corpo.*
- e) *Rapporti che nascono con tutte le persone con cui veniamo in contatto.*

9) Che cosa causa principalmente la depressione?

- a) *I fatti contingenti della vita.*
- b) *Le preoccupazioni che ci affliggono.*
- c) *La perdita di persone care.*
- d) *E'una predisposizione dell'animo umano.*
- e) *La mente.*

10) Che cosa è necessario fare dopo aver lasciato andare ciò che ci limitava e ci distoglieva dal nostro vero Sé?

- a) Imparare tecniche adeguate per non ricadere nella condizione precedente.*
- b) Ricostruire il nostro tempio interiore alla luce della nuova consapevolezza.*
- c) Sforzarci di seguire tutti i consigli qui suggeriti.*
- d) Approfondire lo studio dell'animo umano.*
- e) Cambiare completamente stile di vita.*

GRADIMENTO DEL LIBRO

1) I contenuti trattati del libro sono:

- a) *ottimi*
- b) *soddisfacenti*
- c) *scarsi*
- d) *insoddisfacenti*

2) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

- a) *ottima*
- b) *soddisfacente*
- c) *scarsa*
- d) *insoddisfacente*

3) La lettura del libro la ritengo appropriata per la mia attività professionale:

- a) *molto*
- b) *sufficiente*
- c) *poco*
- d) *per niente*

4) I concetti espressi risultano:

- a) *molto innovativi*
- b) *innovativi*
- c) *poco innovativi*
- d) *per niente innovativi*

5) Assegna un livello di soddisfazione della lettura del libro nel suo complesso:

- a) *molto soddisfacente*
- b) *soddisfacente*
- c) *poco soddisfacente*
- d) *per niente soddisfacente*