

# SIAF Italia

## Associazione di Categoria

### DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: \_\_\_\_\_ COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA: \_\_\_\_\_ LUOGO DI NASCITA: \_\_\_\_\_

CODICE SIAF: \_\_\_\_\_

### DATI LIBRO

TITOLO LIBRO: **Pane Amore e Consapevolezza - Un percorso pratico e spirituale per genitori passati, presenti e futuri**

ANNO PUBBLICAZIONE: **2020** - PAGINE: **267**- N° **5** ECP ASSEGNATI

NOME E COGNOME AUTORE: **Indira Marcella Valdameri** EDITORE: **Anima Edizioni**

### CONTENUTI

Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta

- 1) Qual'è la principale caratteristica della personalità?
  - a) *È simile in tutti gli esseri umani*
  - b) *Agisce autenticamente senza tenere conto del passato*
  - c) *Crea confini e regole entro i quali agire non curandosi della propria immagine*
  - d) *Definisce chi siamo, la nostra reale identità*
  - e) *È una struttura interiore difensiva e automatica di comportamento*
  
- 2) *Come si manifesta/agisce l'Essenza?*
  - a) *Ricerca costantemente il cambiamento e/o l'appagamento*
  - b) *Agisce creativamente agli eventi considerandoli tutti esperienze*
  - c) *Si rapporta all'esterno secondo un'immagine interiore di autenticità*
  - d) *Reagisce con determinazione scegliendo sempre la cosa giusta*
  - e) *Sperimenta e crea la vita orientandosi verso il futuro*
  
- 3) Cosa si intende per "buco essenziale"?
  - a) *Un insieme di emozioni reattive*
  - b) *Uno stato d'animo profondo*
  - c) *Una reazione automatica a un evento*
  - d) *Una ferita di mancato riconoscimento*
  - e) *Un tentativo di difesa dal dolore*

- 4) Cos'è il Giudice Interiore o Super Ego?
- a) *Quella parte dell'Essenza che stabilisce ciò che è vero o falso*
  - b) *Una guida interiore che trova soluzioni creative agli eventi*
  - c) *Una sorta di voce interiore autentica e accogliente*
  - d) *Una guida interiore non soggetta a regole e a confini*
  - e) *Una guida interiore di controllo che condiziona pensieri e comportamento*
- 5) Quali sono le caratteristiche principali del *Bambino Invisibile*?
- a) *Sviluppa un corpo possente per supplire alla sensazione di essere invisibile*
  - b) *Quando si concede di amare diventa possessivo geloso e super protettivo*
  - c) *È accogliente con tutti e in sua presenza l'intimità è assicurata*
  - d) *Ha bisogno di sostegno costante perché è incapace di essere autonomo*
  - e) *Non crede nelle proprie doti e capacità quindi non si impegna per raggiungere un obiettivo*
- 6) Cosa contraddistingue maggiormente il *Bambino Bisognoso*?
- a) *Per sentirsi meritevole si dona spontaneamente senza chiedere nulla in cambio*
  - b) *In generale si assume le proprie responsabilità e raramente colpevolizza l'altro*
  - c) *Abituato a sentirsi abbandonato non teme la solitudine*
  - d) *Ritiene che tutto gli sia dovuto e di avere il diritto di essere accudito e mantenuto*
  - e) *Il suo corpo è longilineo e ben radicato, il suo portamento è aristocratico e atletico*
- 7) Come supplisce all'isolamento il *Bambino Solitario*?
- a) *Cerca di essere sempre al centro dell'attenzione*
  - b) *Si rifugia in un mondo fantastico e immaginario*
  - c) *Cura le relazioni sociali, difficilmente è autoritario e aggressivo*
  - d) *Condivide facilmente ciò che ha*
  - e) *Chiede aiuto quando ne ha bisogno*
- 8) Cosa non farebbe o non penserebbe mai il *Bambino Compiacente*?
- a) *Lasciare che gli altri si approfittino di lui*
  - b) *Assumersi responsabilità non sue*
  - c) *Ricerca contatto fisico e affettivo autentico*
  - d) *Giudicare segretamente gli altri covando odio e/o risentimento*
  - e) *Prendersi cura degli altri*
- 9) Cosa desidera più di tutto il *Bambino Tradito*?
- a) *Potersi esprimere totalmente senza paura del fallimento*
  - b) *Occuparsi degli altri*
  - c) *Delegare*
  - d) *Essere anonimo, mai al centro dell'attenzione*
  - e) *Essere accudito e sostenuto per la sua fragilità*

- 10) Qual'è la più grande paura del *Bambino Perfezionista*?
- a) *Camminare a testa alta*
  - b) *Competere con gli altri, ricercare il successo*
  - c) *Arrivare in ritardo a un appuntamento o finire tardi un lavoro*
  - d) *Ammalarsi: corre dal medico al primo sintomo*
  - e) *Lasciarsi andare totalmente, perdere il controllo nelle relazioni intime*
- 11) Dal punto di vista essenziale, cosa nasconde/rivela principalmente la rabbia?
- a) *Il mancato raggiungimento di un obiettivo*
  - b) *Non riconoscere ed esprimere la propria forza e coraggio*
  - c) *Il bisogno di essere riconosciuto dagli altri*
  - d) *La paura di essere vulnerabile*
  - e) *Il desiderio di rivalsa*
- 12) Quale qualità essenziale è maggiormente inibita dalla sfiducia e dall'auto-svalutazione?
- a) *Forza*
  - b) *Gioia*
  - c) *Pace*
  - d) *Volontà*
  - e) *Amore Gentile*
- 13) La Creatività Essenziale è la capacità di:
- a) *Creare un'opera artistica*
  - b) *Immaginare la risposta migliore da dare di fronte agli eventi*
  - c) *Stupire, divertire, stimolare gli altri*
  - d) *Rispondere agli eventi basandosi sulla propria esperienza passata*
  - e) *Agire in modo inedito agli eventi*
- 14) Qual'è il sacro impulso della Pace Essenziale?
- a) *Essere*
  - b) *Potere*
  - c) *Amare*
  - d) *Volere*
  - e) *Gioire*
- 15) Qual'è la caratteristica principale dell'Amore Gentile e Compassionevole?
- a) *Prendersi cura dell'altro senza badare a se stessi*
  - b) *Accogliersi in ogni sfaccettatura, perdonarsi e perdonare*
  - c) *Sacrificarsi per un disegno più grande*
  - d) *Soddisfare il bisogno di ricevere e di dare amore*
  - e) *Lasciarsi andare in un rapporto intimo corrisposto*

## GRADIMENTO DEL LIBRO

11) I contenuti trattati del libro sono:

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

12) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

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

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

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

14) I concetti espressi risultano:

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

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

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