



## MINI-SOSTA DI FELICITÀ di Kathrin Knupp

ETiCinforma.ch



VI PARLIAMO AL CUORE!

Fin da piccola mi hanno incuriosito i test psicologici nelle riviste. Questa volta condivido il test sulla felicità di Karen Pine (docente di psicologia all'Università di Hertfordshire Gran Bretagna).

Anche se forse dentro di sé, c'è già la sapienza dell'esito, dalla mia esperienza questi test sono passi di un mosaico di crescita personale con la seguente utilità:

- \*È una mini-sosta brillante concedendo del tempo per sé
- \*Sveglia la curiosità del bambino interiore e l'autoriflessione favorisce la dote di una mente adulta
- \*Vedere un risultato della felicità, quale foto istantanea, invoglia a toccare la fonte della gioia di vita e/o coccolare l'anima

Ecco le 5 domande da valutare con un punteggio da 0 (mai) a 10 (molto spesso).

- Quanto spesso si impegna alla grande per aiutare agli altri?
- Quanto spesso cura relazioni che le stanno a cuore?
- Quanto spesso si focalizza sugli aspetti positivi nella sua vita?
- Quanto spesso fa movimento corporeo per almeno 30 min. al giorno?
- Quanto spesso fa delle cose che danno un senso alla sua vita?



Ora sommando il punteggio delle domande, trova la risposta:

- 41-50 punti:** Lei è una persona felice!
- 31-40 punti:** Fa già molto per la sua felicità. Estenda le abitudini positive.
- 21-30 punti:** La direzione quadra. Si concentri anche nella quotidianità su momenti che le regala felicità.
- 11-20 punti:** Può fare di più per la sua felicità. Inizi adesso.
- 0-10 punti:** Sii più indulgente con sé stesso. Cerchi "il bello" della vita.

Secondo degli studi la chiave della felicità sta nei diversi modi di comportarsi.

Se questo test le ha sollevato la voglia di intraprendere un viaggio per scoprire e praticare i suoi tesori d'atteggiamento attraverso il coaching col cavallo, mi raggiunga nel mezzo della natura...

### Training della Personalità con l'aiuto del Cavallo

Coaching e seminari assistiti dal cavallo

[www.kathrinknupp.ch](http://www.kathrinknupp.ch)

078 628 11 18



EUREKA

benESSere a tutto campo...

ETiCinforma.ch

