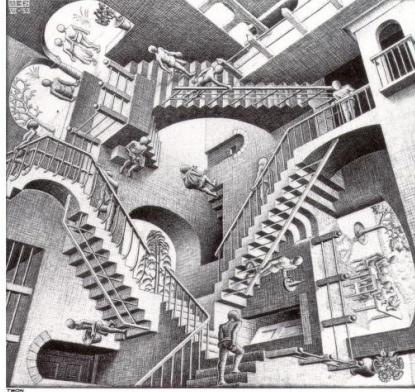


**Art. 35) QUESTIONARIO PER L'ORIENTAMENTO
INTERNO O ESTERNO**



Prima di rispondere rivendica uno Stato di Energia Ricca.
Devi attingere a risorse che ti permettono di rispondere nel tuo stato naturale e non quello abituale.

Rispondi alle domande di getto, scegli una risposta ad ogni domanda.

- 1) Cosa influenza maggiormente le tue decisioni?
 - A) Le tue esperienze passate.
 - B) La visione per il tuo futuro.

- 2) Quando ricordi cose piacevoli ed eventi entusiasmanti della tua vita:
 - A) Osservi le cose che ricordi come se guardassi un film.
 - B) Sei dentro il ricordo e guardi fuori.

- 3) Ti entusiasmi molto nel:
 - A) Fare progressi regolari passo dopo passo.
 - B) Fare progressi raggiunti immediatamente.

- 4) Quando sei molto confuso o spaventato sei:
 - A) Focalizzato su un dettaglio.
 - B) Osservi il problema nella sua globalità.

- 5) Che concetto hai del tempo:
 - A) Ti spinge avanti.
 - B) Ti tira avanti.

- 6) Non sai da dove vengono le tue idee.
 - A) Sei d'accordo.
 - B) Non sei d'accordo.

- 7) Le tue idee si basano su quello che conosci.
A) Sei d'accordo.
B) Non sei d'accordo.
- 8) I tuoi pensieri seguono un percorso lineare.
A) Sei d'accordo.
B) Non sei d'accordo.

Segna le risposte e somma il tuo punteggio per vedere a che punto sei Interno o Esterno.

1 - A + 0 / B + 1
2 - A + 1 / B + 0
3 - A + 0 / B + 1
4 - A + 1 / B + 0
5 - A + 0 / B + 1
6 - A + 1 / B + 0
7 - A + 0 / B + 1
8 - A + 0 / B + 1

Totale n. _____ (non lettere)

0 Molto Interno

1-2 Interno

3 Appena Interno

4 Neutro (difficile dire se Interno o Esterno)

5 Appena Esterno

6-7 Esterno

8 Molto esterno

L'ORIENTAMENTO: IL TUO MODO NATURALE DI ORGANIZZARTI

SE SEI INTERNO

Più ti vuoi proiettare all'esterno e al futuro e meno Energia hai.

Il primo impulso è fare riferimento al passato e all'esistenza dei limiti, alle percezioni, ai comportamenti, alle strutture, tutto è molto personale, ami le soluzioni semplici.

Il senso del tempo e della memoria sono sequenziali, ogni parte di memoria è costruita sul tuo passato. Ti senti il centro della gravità. Il tempo è lineare, in progressione, hai il dono di mostrare agli altri quali prossimi passi fare.

Gli obiettivi che percepisci, che senti, che vuoi organizzare, li metti in atto osservando tutto da dentro in fuori. Devi sentire le cose dentro di te. Porti il passato nel futuro.

Cominci con quello che hai fatto prima e usi il passato come risorsa e quindi non senti la necessità di “mettere a posto” le cose avvenute nel passato. La cultura, gli antenati, l'appartenenza sono fonte di forza e potere.

Quello che ti fa soffrire lo metti tutto nel futuro, al di fuori di te e non ti va di pensarci. In questi casi devi fermarti collegarti a cose conosciute del passato.

Le malattie di cui ti ammali sono ben conosciute.

SE SEI ESTERNO

Hai un senso del Sé personale. La presenza e il tempo per te sono creati da ciò che verrà dopo o da una visione futura.

Il tempo è più retro-causale, converge sul presente. Una volta che consideri qualche cosa parte di te (es. lavoro, matrimonio, relazioni..) ti stufa.

L'attenzione è diretta fuori da te. L'attenzione è come tirata avanti dal futuro. Non riesci a fare il passo successivo, ma avanzi a balzi in avanti.

Sei attirato da cose nuove. Vuoi andare oltre le cose conosciute, ami l'innovazione, l'originalità e la stravaganza. Hai speranza nel futuro. Tutto è complesso e complicato.

Ti osservi e osservi tutto come dall'alto, da una nuvola verso di te. Per stare bene devi mettere le cose distanti e sentirle fuori da te.

Quando soffri è perché osservi gli eventi da dentro, non riesci a sentire la rabbia dentro, la senti fuori-in altre persone.

Quando soffri ti focalizzi sul tuo passato e lo vuoi risolvere.

Quando ti ammali sei affetto da malattie rare con diagnosi complicate e non ben definite.