

**Questionario di Autodescrizione #MindfulRUFA**

*Strumento di riflessione personale.*

*Il percorso è articolato in tre sezioni, per un totale di 12 domande aperte*

*Rispondi in modo sincero.*

*Durata indicativa: 45–60 minuti.*

**SEZIONE 1 – Riflessione sul Presente (6 domande). Connettersi con la realtà attuale, senza giudizio, con lucidità e apertura. Durata: 25–30 minuti.**

*Come ti senti ora? (Es. descrivi il tuo stato emotivo, psicologico ed energetico in questo momento della tua vita.)*

---

*Chi sei ora? (Es. Descrivi che tipo di persona sei attualmente o come ti descriveresti in termini di personalità, interessi, sensibilità e attitudini.)*

---

*Quali sono i tuoi valori principali? (Es. Descrivi quali convinzioni o ideali guidano le tue scelte e il tuo modo di vedere il mondo.)*

---

*Quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi difetti? (Descrivi le qualità che ti caratterizzano positivamente e quali aspetti senti di dover migliorare)*

---

*Qual è il tuo stile di vita attuale? (Come impieghi il tuo tempo? Quali sono le abitudini, le attività e le routine che definiscono la tua quotidianità?)*

---

*Qual è il tuo orientamento nel presente? (Ti senti centrato/a, in movimento verso qualcosa di preciso? O percepisci una fase di transizione, dubbio, dispersione?)*

---

**SEZIONE 2 – Proiezione del Futuro Desiderato (5 domande): visione e ostacoli.**  
**Immagina il tuo sé ideale nel medio termine (2–5 anni). Durata: 15–20 minuti.**

Come immagini la tua vita ideale tra cinque anni? *(Visualizza te stesso/a tra cinque anni: dove vivi, cosa fai, con chi sei, come ti senti?)*

---

Chi desideri diventare nel tempo? *(Immagina qualità, competenze o modi di essere che spera di sviluppare e incarnare).*

---

Quali ostacoli potresti incontrare? *(Immagina cosa potrebbe impedirti di raggiungere la vita o il sé desiderato, es. abitudini limitanti, mancanza di disciplina, paure, contesto sociale).*

---

Cosa accadrebbe se non cambiassi nulla? *(Immagina dove ti troveresti tra cinque anni, se continuassi sulla traiettoria attuale senza modificare il tuo comportamento o approccio)*

---

Cosa puoi iniziare a fare da subito? *(Immagina una piccola azione concreta che potresti intraprendere già domani per avvicinarti alla tua vita ideale)*

---

**SEZIONE 3 – Sintesi e Intenzione (1 domanda). Collega i pensieri precedenti in una visione coesa e motivante. Durata: 5–10 minuti.**

Scrivi un breve testo conclusivo che riassume la tua riflessione.

---