



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Consapevolezza Interoceptiva (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

James Wilson

Report date: marzo 08, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 7
05	Recommendations	Page 7
06	Important Notice	Page 7



Consapevolezza Interoceptica (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

112

/ 160

Score

70%

Percentage

Good Interoceptive Awareness

Result

You demonstrate solid body awareness across most dimensions. You can notice, attend to, and respond to your body's signals in helpful ways. This is a valuable resource for

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Noticing		18
Not distracting		14
Not worrying		12
Attention regulation		16
Emotional awareness		20
Self regulation		16
Body listening		8
Trusting		8

Your Responses

Each answer contributed to your score.



#	Question	Your answer	Pts
1	Quando sono teso/a, noto dove si trova la tensione nel mio corpo. noticing	Molto spesso	4
2	Noto quando mi sento a disagio nel mio corpo. noticing	Spesso	3
3	Noto quando mi sento a mio agio nel mio corpo. noticing	Spesso	3
4	Noto i cambiamenti nel mio respiro, come quando rallenta o accelera. noticing	Molto spesso	4
5	Noto le sensazioni corporee solo quando sono molto intense. not_distracting	Spesso	2
6	Non noto le sensazioni corporee di disagio. not_distracting	Spesso	2
7	Quando sento dolore o disagio, cerco di ignorarlo. not_distracting	Molto spesso	1
8	Quando sento dolore fisico, mi turbo. not_worrying	Molto spesso	1
9	Quando noto una sensazione corporea spiacevole, mi preoccupa che ci sia qualcosa che non va. not_worrying	Spesso	2
10	Posso notare una sensazione corporea spiacevole senza preoccuparmene. not_worrying	Molto spesso	4
11	Posso prestare attenzione al mio respiro senza essere distratto/a da ciò che accade intorno a me. attention_regulation	Spesso	3



#	Question	Your answer	Pts
1 2	Riesco a mantenere la consapevolezza delle mie sensazioni corporee interne anche quando c'è molto trambusto intorno a me. attention_regulation	Spesso	3
1 3	Quando sto conversando con qualcuno, riesco a prestare attenzione alla mia postura. attention_regulation	Molto spesso	4
1 4	Riesco a riportare la mia attenzione al corpo se sono distratto/a. attention_regulation	Spesso	3
1 5	Riesco a spostare la mia attenzione dal pensiero alla percezione del mio corpo. attention_regulation	Spesso	3
1 6	Riesco a mantenere la consapevolezza dell'intero corpo anche se una parte fa male. attention_regulation	Spesso	3
17	Sono in grado di concentrarmi consapevolmente sul mio corpo nel suo insieme. attention_regulation	Molto spesso	4
1 8	Nota come il mio corpo cambia quando sono arrabbiato/a. emotional_awareness	Spesso	3
1 9	Quando qualcosa va storto nella mia vita, riesco a sentirlo nel corpo. emotional_awareness	Molto spesso	4
2 0	Nota che il mio corpo si sente diverso dopo un'esperienza serena. emotional_awareness	Molto spesso	4
2 1	Nota che il mio respiro diventa libero e facile quando mi sento a mio agio. emotional_awareness	Spesso	3



#	Question	Your answer	Pts
2 2	Noto come il mio corpo cambia quando mi sento felice/ gioioso/a. emotional_awareness	Spesso	3
2 3	Quando mi sento sopraffatto/a, riesco a trovare un posto tranquillo dentro di me. self_regulation	Spesso	3
2 4	Quando porto la mia attenzione al corpo, provo una sensazione di calma. self_regulation	Molto spesso	4
2 5	Riesco a usare il mio respiro per ridurre la tensione. self_regulation	Molto spesso	4
2 6	Quando sono preso/a dai pensieri, riesco a calmare la mente concentrandomi sul corpo/respiro. self_regulation	Molto spesso	4
2 7	Ascolto il mio corpo per informarmi sul mio stato emotivo. body_listening	Spesso	3
2 8	Quando sono turbato/a, mi prendo del tempo per esplorare come si sente il mio corpo. body_listening	Molto spesso	4
2 9	Ascolto il mio corpo per capire cosa fare. body_listening	Spesso	3
3 0	Mi sento a casa nel mio corpo. trusting	Molto spesso	4
3 1	Sento che il mio corpo è un posto sicuro. trusting	Molto spesso	4
3 2	Mi fido delle mie sensazioni corporee. trusting	Molto spesso	4

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Grazie per aver dedicato tempo e attenzione a questo percorso di auto-osservazione: esplorare il proprio rapporto con le sensazioni corporee richiede apertura e coraggio, e il solo fatto di essersi messi in ascolto di sé rappresenta già un gesto di cura verso la propria persona. I risultati che emergono da questo screening raccontano una storia particolare, fatta di sfumature diverse, ed è del tutto normale sentirsi curiosi o anche un po' sorpresi nel vedere come le proprie percezioni si distribuiscano tra le varie aree indagate.

Il punteggio complessivo di 112/160 (70%) colloca la sua consapevolezza interocettiva in una fascia definita "buona", il che significa che, in generale, riesce a percepire e riconoscere i segnali che il corpo le invia. In particolare, spiccano punti di forza notevoli nella consapevolezza emotiva (20/28 circa) e nella capacità di notare le sensazioni corporee, segno di una connessione mente-corpo piuttosto sviluppata. Allo stesso tempo, alcune aree meritano attenzione: l'ascolto del corpo (Body_listening) e la fiducia nelle proprie sensazioni (Trusting) mostrano punteggi più contenuti, suggerendo che, pur notando i segnali corporei, potrebbe faticare a fidarsi pienamente di ciò che il corpo comunica o a interpretarlo come fonte di saggezza piuttosto che come qualcosa da controllare o correggere.

Per coltivare ulteriormente questa consapevolezza, potrebbe essere utile sperimentare pratiche di rilassamento corporeo guidato, come il body scan, dedicando anche solo cinque minuti al giorno a "visitare" mentalmente le diverse parti del corpo senza giudizio. Un'altra strada preziosa è tenere un piccolo diario delle sensazioni fisiche legate agli stati emotivi, per rafforzare il ponte tra ciò che sente e ciò che prova. Infine, attività come lo yoga dolce o la respirazione consapevole possono aiutare a costruire gradualmente quella fiducia nel corpo che oggi appare più fragile.

È importante ricordare che questo è uno strumento di screening, pensato per offrire spunti di riflessione, non una valutazione clinica o diagnostica. Se desidera approfondire questi aspetti o si sente motivato a esplorarli con maggiore profondità, confrontarsi con uno psicologo o un professionista specializzato in consapevolezza corporea potrebbe aprire prospettive preziose e personalizzate, in un percorso di crescita che è già iniziato con questo primo, importante passo.

Recommendations

Maintain and deepen your practice. Explore advanced body-mind practices: somatic experiencing, tai chi, or body-based psychotherapy. Share this skill with others - teaching body awareness amplifies your own.



Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.