findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Consapevolezza Interocettiva (MAIA)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
James Wilson	**8 marzo 2026**	**32**	**00000027**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Le tue risposte p. 5

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

112 / 160

Buona consapevolezza interocettiva

70 % del punteggio massimo



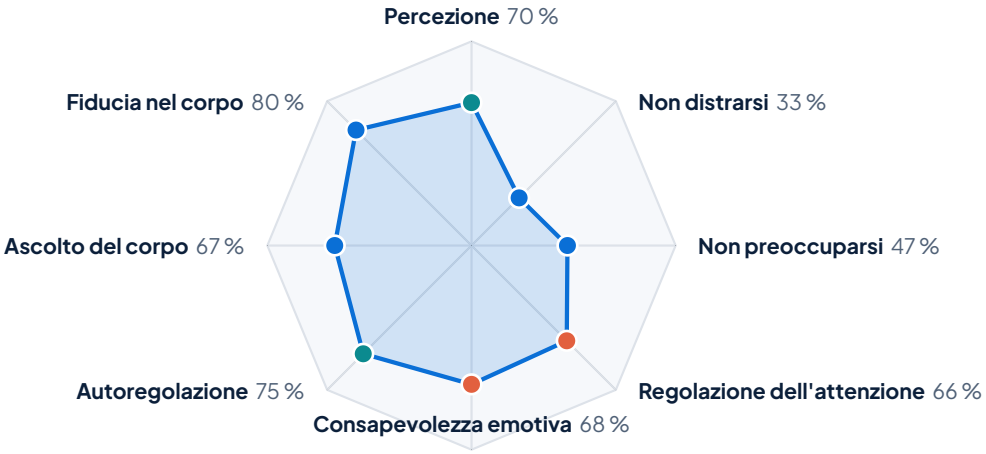
Dimostri una solida consapevolezza del corpo nella maggior parte delle dimensioni. Sai notare i segnali del tuo corpo, prestarvi attenzione e rispondervi in modo utile. È una risorsa preziosa per la regolazione emotiva e il benessere.

Per dimensione

In percentuale del massimo di ogni dimensione, per poterle confrontare.

Autoregolazione	**75 %**	15 / 20
Percezione	**70 %**	14 / 20
Consapevolezza emotiva	**68 %**	17 / 25
Regolazione dell'attenzione	**66 %**	23 / 35
Fiducia nel corpo	**80 %**	12 / 15
Ascolto del corpo	**67 %**	10 / 15
Non preoccuparsi	**47 %**	7 / 15
Non distrarsi	**33 %**	5 / 15

I tuoi punti di forza Da esplorare



Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude (Anthropic) a partire dalle tue risposte.

I tuoi punti di forza

Autoregolazione · 75 %

Percezione · 70 %

Da esplorare

Regolazione dell'attenzione · 66 %

Consapevolezza emotiva · 68 %

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a questo percorso di auto-osservazione: esplorare il proprio rapporto con le sensazioni corporee richiede coraggio e curiosità, e il fatto che tu abbia completato questo screening dice già molto della tua volontà di conoscerti meglio. I risultati che emergono raccontano una storia positiva, fatta di risorse concrete e di alcune aree che meritano attenzione gentile, senza che questo debba essere motivo di preoccupazione: fa parte della normale variabilità con cui ognuno di noi vive la propria esperienza interiore.

Il punteggio complessivo di 112 su 160, pari al 70%, colloca la tua consapevolezza interocettiva in una fascia definita "buona". In termini semplici, questo significa che tendi a percepire con chiarezza i segnali del tuo corpo e a saperli collegare alle emozioni, come dimostra il punteggio molto alto nella dimensione "Emotional Awareness" (20/20 possibili nella scala di riferimento). Anche le capacità di notare le sensazioni corporee (Noticing: 18) e di regolare l'attenzione verso di esse (Attention Regulation: 16) risultano solide. Osservando il profilo più nel dettaglio, emergono due aree leggermente più basse rispetto alle altre: "Body Listening" e "Trusting", entrambe a 8 punti. Questo potrebbe indicare che, pur notando bene le sensazioni corporee, a volte risulta più difficile fidarsi pienamente di ciò che il corpo comunica o usarlo attivamente come guida nelle decisioni quotidiane.

Per coltivare ulteriormente questa consapevolezza, potresti sperimentare pratiche di respirazione consapevole o breve meditazione corporea (body scan), che aiutano a rafforzare proprio la fiducia nel dialogo con il corpo. Anche tenere un diario delle sensazioni fisiche legate a momenti di calma o stress può rendere più naturale l'ascolto interiore. Attività come yoga dolce o camminate in natura, praticate con attenzione al respiro e ai movimenti, sono spesso un valido supporto per approfondire questo tipo di ascolto.

Ricorda che questo strumento è uno screening pensato per offrire uno spunto di riflessione, non una diagnosi clinica. Per approfondire questi aspetti in modo personalizzato, ti incoraggio con fiducia a confrontarti con uno psicologo o un professionista qualificato in ambito neurodevelopmental, che potrà accompagnarti con competenza in questo percorso di conoscenza di te stesso.

Prossimi passi

Scegline una o due. La regolarità conta più della durata.

Raccomandazione

Buona consapevolezza interocettiva

Mantieni e approfondisci la tua pratica. Esplora pratiche corpo-mente avanzate: somatic experiencing, tai chi o psicoterapia corporea. Condividi questa capacità - insegnare la consapevolezza del corpo rafforza la tua.

Per parlarne con un professionista

Psicologo, terapeuta, medico: questo report può essere il punto di partenza della conversazione.

- Porta la pagina 2 (risultato per dimensione).
- Annota una o due situazioni che ti sono state difficili di recente.
- Di' cosa vorresti cambiare, anche solo vagamente.

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Le tue risposte

Scala da «Mai» a «Sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Percezione · 14 / 20			
1	Quando sono teso/a, noto dove si trova la tensione nel mio corpo.	Molto spesso	**4**
2	Noto quando mi sento a disagio nel mio corpo.	Spesso	**3**
3	Noto quando mi sento a mio agio nel mio corpo.	Spesso	**3**
4	Noto i cambiamenti nel mio respiro, come quando rallenta o accelera.	Molto spesso	**4**
Non distrarsi · 5 / 15			
5	Noto le sensazioni corporee solo quando sono molto intense. invertito	Spesso	**2**
6	Non noto le sensazioni corporee di disagio. invertito	Spesso	**2**
7	Quando sento dolore o disagio, cerco di ignorarlo. invertito	Molto spesso	**1**
Non preoccuparsi · 7 / 15			
8	Quando sento dolore fisico, mi turbo. invertito	Molto spesso	**1**
9	Quando noto una sensazione corporea spiacevole, mi preoccupo che ci sia qualcosa che non va. invertito	Spesso	**2**
10	Posso notare una sensazione corporea spiacevole senza preoccuparmene.	Molto spesso	**4**
Regolazione dell'attenzione · 23 / 35			
11	Posso prestare attenzione al mio respiro senza essere distratto/a da ciò che accade intorno a me.	Spesso	**3**
12	Riesco a mantenere la consapevolezza delle mie sensazioni corporee interne anche quando c'è molto trambusto intorno a me.	Spesso	**3**
13	Quando sto conversando con qualcuno, riesco a prestare attenzione alla mia postura.	Molto spesso	**4**
14	Riesco a riportare la mia attenzione al corpo se sono distratto/a.	Spesso	**3**
15	Riesco a spostare la mia attenzione dal pensiero alla percezione del mio corpo.	Spesso	**3**
16	Riesco a mantenere la consapevolezza dell'intero corpo anche se una parte fa male.	Spesso	**3**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
17	Sono in grado di concentrarmi consapevolmente sul mio corpo nel suo insieme.	Molto spesso	**4**
	Consapevolezza emotiva · 17 / 25		
18	Noto come il mio corpo cambia quando sono arrabbiato/a.	Spesso	**3**
19	Quando qualcosa va storto nella mia vita, riesco a sentirlo nel corpo.	Molto spesso	**4**
20	Noto che il mio corpo si sente diverso dopo un'esperienza serena.	Molto spesso	**4**
21	Noto che il mio respiro diventa libero e facile quando mi sento a mio agio.	Spesso	**3**
22	Noto come il mio corpo cambia quando mi sento felice/gioioso/a.	Spesso	**3**
	Autoregolazione · 15 / 20		
23	Quando mi sento sopraffatto/a, riesco a trovare un posto tranquillo dentro di me.	Spesso	**3**
24	Quando porto la mia attenzione al corpo, provo una sensazione di calma.	Molto spesso	**4**
25	Riesco a usare il mio respiro per ridurre la tensione.	Molto spesso	**4**
26	Quando sono preso/a dai pensieri, riesco a calmare la mente concentrandomi sul corpo/respiro.	Molto spesso	**4**
	Ascolto del corpo · 10 / 15		
27	Ascolto il mio corpo per informarmi sul mio stato emotivo.	Spesso	**3**
28	Quando sono turbato/a, mi prendo del tempo per esplorare come si sente il mio corpo.	Molto spesso	**4**
29	Ascolto il mio corpo per capire cosa fare.	Spesso	**3**
	Fiducia nel corpo · 12 / 15		
30	Mi sento a casa nel mio corpo.	Molto spesso	**4**
31	Sento che il mio corpo è un posto sicuro.	Molto spesso	**4**
32	Mi fido delle mie sensazioni corporee.	Molto spesso	**4**

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.