

TEST

LE TUE FERITE EMOTIVE HANNO BISOGNO DI UN ESPERTO?



Questo test è un'anteprima esclusiva del libro manuale "Infedeltà, adulterio e ricostruzione" un percorso nelle dinamiche di coppia, nei tradimenti e nei sentimenti più complessi.

Hai prenotato il libro? Lo hai acquistato? Perfetto! Questo test ti aiuterà a entrare nel vivo del tema. Buona lettura e serena riflessione!

TEST: LE TUE FERITE EMOTIVE HANNO BISOGNO DI UN ESPERTO?

Rispondi con sincerità alle seguenti domande e scopri se un professionista può aiutarti a ritrovare il tuo equilibrio. Segna **1 punto** per ogni risposta "SÌ" e **0 punti** per ogni risposta "NO".

SEZIONE 1: IL TUO MONDO INTERIORE

- Ti senti spesso sopraffatto/a dalle emozioni, come se non riuscissi a gestirle?
- Provi rabbia o tristezza intensa per eventi passati che continuano a tormentarti?
- Ti capita di piangere senza un motivo apparente o di sentirti svuotato/a?
- Hai difficoltà a fidarti delle persone dopo essere stato/a ferito/a?
- Ti senti bloccato/a nel passato e fai fatica a immaginare un futuro sereno?

SEZIONE 2: LE TUE RELAZIONI

- Eviti situazioni sociali o relazioni per paura di soffrire di nuovo?
- Pensi spesso che nessuno possa davvero capirti o darti il giusto supporto?
- Ti senti solo/a, anche in mezzo agli altri?
- Le tue relazioni sembrano seguire sempre lo stesso schema negativo?
- Provi rancore o trovi difficile perdonare chi ti ha ferito?

SEZIONE 3: COME AFFRONTI IL DOLORE

- Ti rifugi nel cibo, nell'alcol, nel lavoro o in altre attività per distrarti dai problemi?
- Hai difficoltà a dormire o, al contrario, dormi troppo per sfuggire ai pensieri negativi?
- Ti senti in colpa o provi vergogna per emozioni che non riesci a controllare?
- Eviti di esprimere le tue emozioni perché temi di non essere capito/a?
- Nonostante gli sforzi, senti di non riuscire a stare meglio da solo/a?

RISULTATI

Conta il numero di risposte "Sì" e scopri il tuo profilo.

0-5 punti → Sei in equilibrio, ma non abbassare la guardia

Affronti le difficoltà con resilienza e riesci a gestire le tue emozioni in modo efficace. Continua a prenderti cura di te stesso/a e, se necessario, affidati a chi può darti supporto nei momenti più complessi.

6-10 punti → Potresti aver bisogno di aiuto

Le tue emozioni stanno lasciando segni profondi e potresti beneficiare di un confronto sincero con una persona di fiducia o un esperto. Non ignorare i segnali: il supporto giusto può fare la differenza.

11-15 punti → È il momento di chiedere aiuto

Le ferite emotive stanno influenzando significativamente la tua vita quotidiana. Un professionista potrebbe offrirti gli strumenti necessari per comprendere e superare le difficoltà, aiutandoti a ritrovare equilibrio e serenità.

Ascoltarsi è il primo passo per stare meglio.

Sei pronto/a a prenderti cura di te?

Scopri di più nel libro "[Infedeltà, Adulterio e Ricostruzione](#)" di Rosario Cirimondo e inizia il tuo percorso verso una nuova consapevolezza!

