



## TEST S.E.R.E.N.E – SCOPRI IL TUO PROFILO OTTIMALE

Non esiste un approccio "taglia unica" per il benessere. Ogni persona ha esigenze diverse basate su:

- La propria esperienza con rilassamento e meditazione
- Il livello di stress quotidiano
- Gli obiettivi personali
- L'età e le condizioni fisiche
- Lo stile di vita e il tempo disponibile

## ISTRUZIONI DI COMPILAZIONE

### Come Funziona il Test

Questo test è progettato per identificare automaticamente il tuo profilo **S.E.R.E.N.E** ottimale tra i quattro disponibili:

#### **P** PRINCIPIANTE ASSOLUTO

*Per chi inizia il percorso di rilassamento*

- Nessuna esperienza precedente con meditazione
- Desidera imparare tecniche semplici e efficaci
- Preferisce sessioni brevi e graduali

#### **⚡** STRESSATO CRONICO

*Per chi vive alti livelli di stress quotidiano*

- Stress e ansia frequenti
- Difficoltà nel rilassamento spontaneo
- Bisogno di tecniche anti-stress immediate

#### **🏆** ATLETA/PERFORMANTE

*Per chi pratica sport o lavora ad alta performance*

- Allenamento fisico regolare
- Interesse per performance e recupero
- Orientamento al risultato e all'eccellenza

#### **🌿** OVER 65

*Per chi cerca pratiche sicure e adattate all'età matura*

- Attenzione alla sicurezza dei movimenti
- Focus su equilibrio e mobilità
- Ritmi più lenti e contemplativi

## COME FUNZIONA IL TEST

1. **10 domande semplici** sui tuoi obiettivi, esperienza e stile di vita
2. **5-7 minuti** per completarlo
3. **Calcolo automatico** del punteggio per ogni profilo
4. **Risultato immediato** con il tuo profilo principale

## INIZIA SUBITO

Il test è **gratuito, veloce** e ti darà una direzione chiara per iniziare il tuo percorso di benessere con il metodo **S.E.R.E.N.E.**

**Rispondi con onestà** alle domande - non ci sono risposte giuste o sbagliate, solo quelle più adatte a te.

---

*Pronto a scoprire il tuo profilo **S.E.R.E.N.E.**? Inizia il test qui sotto!*

## IL TEST S.E.R.E.N.E

### Domanda 1: Fascia di Età

**SELEZIONA LA TUA FASCIA D'ETÀ:**

**a) 20-35 anni**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+1 punto</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

**b) 36-45 anni**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

**c) 46-65 anni**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+1 punti</b> |

**d) Over 65 anni**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+4 punti</b> |

### Domanda 2: Livello di Stress Percepito

**SU UNA SCALA DA 1 A 10, QUANTO STRESS PERCEPISCI QUOTIDIANAMENTE?**

**a) 1-3 (stress basso)**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

**b) 4-6 (stress moderato)**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

**c) 7-10 (stress alto)**

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+3 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

### Domanda 3: Esperienza con Meditazione e Rilassamento

#### QUAL È LA TUA ESPERIENZA PRECEDENTE?

##### a) Nessuna esperienza

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+3 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

##### b) Esperienza base (qualche tentativo sporadico)

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

##### c) Esperienza intermedia/avanzata

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+1 punti</b> |

### Domanda 4: Tempo Disponibile Quotidiano

#### QUANTO TEMPO PUOI DEDICARE QUOTIDIANAMENTE ALLA PRATICA?

##### a) Meno di 10 minuti

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+1 punti</b> |

##### b) 10-20 minuti

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+1 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+1 punti</b> |

##### a) Oltre 20 minuti

|                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | <b>+0 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | <b>+2 punti</b> |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | <b>+0 punti</b> |

### Domanda 5: Attività Fisica e Allenamento

#### DESCRIVI IL TUO LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA:

##### a) Nessun allenamento regolare

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

##### b) Allenamento moderato (2-3 volte a settimana)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### c) Allenamento intenso (4+ volte a settimana o sport agonistico)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

### Domanda 6: Qualità del Sonno

#### COME VALUTI LA QUALITÀ DEL TUO SONNO?

##### a) Buona (mi sveglio riposato)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### b) Variabile (a volte bene, a volte male)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

##### c) Scarsa (difficoltà ad addormentarmi o risvegli frequenti)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

### Domanda 7: Condizioni Fisiche e Mobilità

#### HAI PARTICOLARI CONDIZIONI FISICHE O LIMITAZIONI?

##### a) Nessun condizione particolare

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### b) Qualche disturbo (dolori muscolari, problemi posturali lievi)

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +2 punti |

##### c) Disturbi cronici o limitazioni significative

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +3 punti |

### Domanda 8: Obiettivo Principale

#### QUAL È IL TUO OBIETTIVO PRINCIPALE CON IL METODO S.E.R.E.N.E?

##### a) Ridurre stress, ansia e migliorare il sonno

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### b) Migliorare performance sportiva e recupero

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### c) Imparare le basi di meditazione e respirazione

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

##### d) Aumentare energia, equilibrio e mobilità

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +3 punti |

### Domanda 9: Gestione delle Emozioni

#### COME GESTISCI SOLITAMENTE LE EMOZIONI INTENSE?

a) Le gestisco abbastanza bene da solo/a

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

b) A volte mi sento sopraffatto/a

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

c) Spesso mi sento in difficoltà

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

### Domanda 10: Motivazione e Costanza

#### COME DESCRIVERESTI LA TUA MOTIVAZIONE NEL SEGUIRE NUOVE ROUTINE?

a) Molto motivato/a e costante

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

b) Motivato/a ma volte incostante

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +1 punti |

c) Fatico a mantenere la routine

|                          |                     |          |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante:       | +1 punti |
| <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico:  | +2 punti |
| <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante: | +0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Over 65:            | +0 punti |

### CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Tabella di Calcolo - Somma i punti per ogni profilo

|                       |              |  |                   |              |  |
|-----------------------|--------------|--|-------------------|--------------|--|
| Principiante Assoluto | punti totali |  | Stressato Cronico | punti totali |  |
| Atleta/Performante    | punti totali |  | Over 65           | punti totali |  |

Il tuo profilo principale è

|                          |                       |                          |                   |                          |                    |                          |         |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Principiante Assoluto | <input type="checkbox"/> | Stressato Cronico | <input type="checkbox"/> | Atleta/Performante | <input type="checkbox"/> | Over 65 |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|---------|

### PROFILO PRINCIPIANTE ASSOLUTO

**Chi sei:** Sei una persona che si avvicina per la prima volta al mondo della meditazione e del rilassamento. Potresti sentirti curioso ma anche un po' incerto su come iniziare. Non hai esperienza precedente significativa con tecniche di rilassamento, ma hai la motivazione di imparare qualcosa di nuovo per il tuo benessere.

**Le tue caratteristiche:**

- Poca o nessuna esperienza con meditazione
- Desiderio di imparare gradualmente
- Preferenza per sessioni brevi e semplici
- Bisogno di istruzioni chiare e dettagliate
- Approccio pratico e concreto

**Cosa significa per te il metodo S.E.R.E.N.E:** Il metodo ti accompagnerà dolcemente nel mondo del rilassamento, iniziando con tecniche semplici di respirazione e rilassamento muscolare. Ogni elemento verrà introdotto gradualmente, permettendoti di costruire una solida base di pratica senza sentirti sopraffatto.

**I tuoi benefici attesi:**

- Riduzione della tensione muscolare quotidiana
- Miglioramento della qualità del sonno
- Maggiore consapevolezza del proprio corpo
- Sviluppo di una routine di benessere sostenibile
- Aumento della capacità di concentrazione

## PROFILO STRESSATO CRONICO

**Chi sei:** Vivi quotidianamente con livelli elevati di stress e ansia. Il tuo sistema nervoso è spesso in stato di allerta e fatichi a rilassarti anche nei momenti liberi. Potresti soffrire di disturbi del sonno, tensioni muscolari croniche e difficoltà nella gestione emotiva.

### **Le tue caratteristiche:**

- Livelli di stress elevati (7-10/10)
- Difficoltà nel rilassamento spontaneo
- Possibili disturbi del sonno
- Tendenza all'ansia e preoccupazione
- Bisogno di tecniche immediate ed efficaci

**Cosa significa per te il metodo S.E.R.E.N.E:** Il metodo si concentrerà prioritariamente sul calmare il tuo sistema nervoso attraverso tecniche anti-ansia immediate. L'approccio sarà molto graduale per non aggiungere ulteriore pressione, con enfasi particolare sul rilassamento profondo e la regolazione emotiva.

### **I tuoi benefici attesi:**

- Riduzione significativa dei livelli di cortisolo
- Miglioramento della qualità del sonno
- Maggiore capacità di gestire l'ansia
- Rilassamento del sistema nervoso
- Sviluppo di strategie di coping efficaci

## PROFILO ATLETA/PERFORMANTE

**Chi sei:** Sei una persona attiva che pratica sport regolarmente o lavora in ambiti ad alta performance. Comprendi l'importanza dell'equilibrio mente-corpo per ottimizzare i risultati e cerchi tecniche che possano migliorare sia le tue prestazioni che il tuo recupero.

### **Le tue caratteristiche:**

- Allenamento regolare e intenso
- Orientamento al risultato e alla performance
- Comprensione dell'importanza del recupero
- Interesse per la visualizzazione e la preparazione mentale
- Disciplina e costanza nella pratica

**Cosa significa per te il metodo S.E.R.E.N.E:** Il metodo si integrerà perfettamente con la tua routine di allenamento, enfatizzando tecniche di recupero, visualizzazione per la performance e gestione dello stress da competizione. Le pratiche saranno strutturate per supportare i tuoi obiettivi atletici.

### **I tuoi benefici attesi:**

- Miglioramento del recupero post-allenamento
- Aumento della concentrazione durante la performance
- Riduzione dello stress da competizione
- Ottimizzazione della preparazione mentale
- Prevenzione del burnout atletico

## PROFILO OVER 65

**Chi sei:** Sei in una fase della vita in cui la saggezza si unisce al desiderio di mantenere e migliorare il benessere fisico e mentale. Cerchi pratiche sicure, adattate alle tue esigenze, che possano supportare la tua vitalità, equilibrio e serenità.

### **Le tue caratteristiche:**

- Attenzione particolare alla sicurezza dei movimenti
- Interesse per pratiche contemplative e riflessive
- Possibili limitazioni fisiche da considerare
- Ricerca di equilibrio e stabilità
- Apprezzamento per ritmi più lenti e naturali

**Cosa significa per te il metodo S.E.R.E.N.E:** Il metodo sarà completamente adattato alle tue esigenze, con movimenti sicuri e dolci, enfasi sull'equilibrio e la propriocezione, e ritmi contemplativi che rispettano i tuoi tempi naturali. Ogni pratica sarà progettata per essere accessibile e benefica.

### **I tuoi benefici attesi:**

- Miglioramento dell'equilibrio e della stabilità
- Aumento dell'energia vitale
- Riduzione del rischio di cadute
- Maggiore flessibilità e mobilità
- Senso di pace e serenità profonda

## PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

### Hai scoperto il tuo profilo S.E.R.E.N.E?

Ora è il momento di trasformare questa conoscenza in un percorso concreto di benessere!

#### Una consulenza personalizzata ti permetterà di:

- ✓ Ricevere un programma **S.E.R.E.N.E** su misura per te
- ✓ Imparare le tecniche specifiche per il tuo profilo
- ✓ Risolvere dubbi e adattare le pratiche alle tue esigenze
- ✓ Accelerare i tuoi risultati con un approccio professionale
- ✓ Avere supporto continuo nel tuo percorso di trasformazione

### 📞 PRENOTA SUBITO LA TUA CONSULENZA

Durante questa sessione scoprirai:

- Come applicare concretamente il metodo **S.E.R.E.N.E** alla tua vita
- Quali tecniche sono più efficaci per la tua situazione specifica
- Come superare gli ostacoli che potrebbero rallentare i tuoi progressi
- Un piano d'azione personalizzato per i primi 30 giorni

👉 [CLICCA QUI PER PRENOTARE LA TUA CONSULENZA](#)

Oppure

contattaci al numero: **+393383409863**

**Posti limitati - Non perdere questa opportunità!**

---

*Il test **S.E.R.E.N.E** è uno strumento di orientamento. Per un percorso ottimale, la consulenza personalizzata è fortemente raccomandata.*