

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DEPARTAMENTO: PSICOLOGÍA BÁSICA

Tesis doctoral

***La experiencia óptima (flow)
en la práctica religiosa cristiana
(estudio en una muestra española)***

Dirigida por: Dr. D. José Luis Zaccagnini Sancho



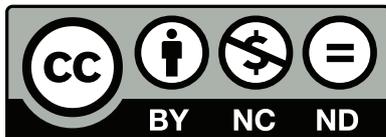
**Esperanza Sanabria Chamizo
Málaga, Febrero, 2011**



SPICUM
servicio de publicaciones

AUTOR: Esperanza Sanabria Chamizo

EDITA: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons:
Reconocimiento - No comercial - SinObraDerivada (cc-by-nc-nd):
[Http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es)

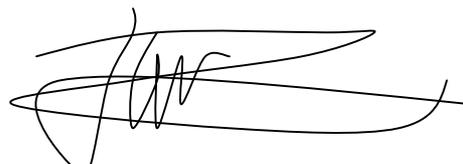
Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización
pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar,
transformar o hacer obras derivadas.

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de
la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es



D. José Luis Zaccagnini Sancho, TU del Departamento de Psicología Básica de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga, hace constar que el trabajo de investigación titulado: “La experiencia óptima (flow) en la práctica religiosa cristiana (estudio en una muestra española)”, del que es director, y que ha sido redactado por la doctoranda Dña Esperanza Sanabria Chamizo, y que se inscribe en la línea de investigación Psicología Positiva y Flow, cumple con todos los requisitos teóricos, metodológicos y de relevancia científica, para ser presentado como Tesis Doctoral.



Málaga 23 de Diciembre de 2010

Fdº José L. Zaccagnini Sancho

*A Juan Antonio Paredes Muñoz, sacerdote de Cristo,
con mi gratitud*

*“El Señor da fuerza a su pueblo,
el Señor bendice a su pueblo con la paz”
(Salmo 28, 11).*

INDICE GENERAL	Págs.
Siglas	
Prefacio	
Capítulo 1: Psicología positiva y práctica religiosa	
1.1. El marco de la psicología positiva	10
1.2. El bienestar psicológico y espiritual	17
1.2.1. Conceptos básicos	17
1.2.2. Repercusiones de la actividad espiritual	22
Capítulo 2: La experiencia óptima (<i>flow</i>) en la práctica religiosa y espiritual	
2.1. Antecedentes del <i>flow</i>	28
2.1.1. Experiencias <i>cumbres</i>	30
2.2. El concepto <i>flow</i> y sus características	33
2.2.1. La teoría del flujo de la conciencia (<i>flow</i>)	36
2.2.1.1. Elementos del <i>flow</i>	41
2.3. El <i>flow</i> y la práctica religiosa y espiritual cristiana	43
Capítulo 3: Estudios sobre el <i>flow</i> en la práctica religiosa	
3.1. Introducción	46
3.2. La experiencia óptima en un grupo de inmigrantes africanos	47
3.3. La práctica religiosa y la experiencia óptima en católicos italianos	49
3.4. La práctica religiosa y el <i>flow</i> en católicos de órdenes religiosas	53
3.5. La construcción de significado y el <i>flow</i> religioso	57
3.6. Resumen conjunto de los estudios sobre el <i>flow</i> religioso	59
Capítulo 4: Parte Empírica	
Investigación 1	
4.1. Introducción	61
4.2. Método	62
4.2.1. Participantes del estudio	62
4.2.2. Instrumento	64
4.2.3. Procedimiento	65

4.3. Resultados y Discusión	66
4.3.1. Características psicológicas del <i>flow</i>	66
4.3.2. <i>Flow-1</i> (Actividad de “flujo moderado”, seleccionada)	69
4.3.3. <i>Flow-2</i> (Actividad de “flujo intenso”, seleccionada)	73
4.3.4. Actividades <i>deseadas</i> y sus impedimentos	78
4.3.5. Actividades de <i>diversión</i>	79
4.3.6. <i>Antiflow</i>	80
4.3.7. Pensamientos espontáneos, positivos y negativos	81
4.3.8. Continuidad de las actividades <i>óptimas</i>	82
4.3.9. Transmisión de las actividades <i>óptimas</i>	82

Investigación 2

4.4. Introducción	84
4.5. Método	84
4.5.1. Participantes del estudio	84
4.5.2. Instrumento	84
4.5.3. Procedimiento	85
4.6. Resultados y Discusión	85
4.6.1. Influencias positivas	85
4.6.2. Influencias negativas	88
4.6.3. Cambios (presente)	90
4.6.4. Metas (futuro)	93

Investigación 3

4.7. Introducción	95
4.8. Método	95
4.8.1. Participantes del estudio	95
4.8.2. Instrumento	95
4.8.3. Procedimiento	95
4.9. Resultados y Discusión	96
4.9.1. Definición y ejemplos de <i>orden</i>	96
4.9.2. Definición y ejemplos de <i>desorden</i>	97

Análisis Conjunto

4.10. Introducción	99
4.11. Resultados y Discusión	99
4.11.1. Estudio sobre el <i>flow</i>	99
4.11.1.1. Actividades <i>óptimas</i>	99
4.11.1.2. Actividades <i>óptimas</i> seleccionadas (<i>flow</i>)	100
4.11.1.3. Características del <i>flow</i> en la práctica religiosa y en otras actividades	101
4.11.1.4. Inicio y sustentación del <i>flow</i>	101

4.11.1.5. Actividades de <i>diversión</i>	102
4.11.2. Estudio sobre las influencias vitales	102
4.11.2.1. Influencias positivas	102
4.11.2.2. Influencias negativas	103
4.11.2.3. Retos (presente)	103
4.11.2.4. Metas (futuro)	104
4.11.3. Estudio sobre el <i>orden</i> en la conciencia	105
4.11.3.1. Definición del <i>orden</i>	105
4.11.3.2. Definición de <i>desorden</i>	106

Capítulo 5: Discusión General y Conclusiones

5.1. Discusión General	107
5.2. Conclusiones	111
5.2.1. Conclusión General	112
5.3. Limitaciones del estudio y futuras líneas de investigación	114
5.3.1. Limitaciones del estudio	114
5.3.2. Recomendaciones para futuras investigaciones	115

Referencias Bibliográficas	117
-----------------------------------	-----

Anexos:

Anexo 1: Códigos en italiano y Tablas	127
Anexo 2: Hoja de Presentación de los Cuestionarios	576
Anexo 3: Cuestionario <i>FQ</i>	578
Anexo 4: Cuestionario <i>LT</i>	603
Anexo 5: Cuestionario <i>OD</i>	606

SIGLAS

APA	<i>American Psychological Association</i>
CEC	<i>Catechismus Ecclesiae Catholicae</i>
FQ	<i>Flow Questionnaire</i>
LG	<i>Lumen Gentium (Concilio Vaticano II)</i>
LT	<i>Life Theme Questionnaire</i>
OD	<i>Order/Disorder Questionnaire</i>
SWB	<i>Subjective Well-Being</i>

PREFACIO

Esta investigación se enmarca en la *psicología positiva*, es decir, en el reciente interés científico por el descubrimiento de los comportamientos que favorecen el bienestar psicológico de las personas en general, y que se centra en el estudio de las experiencias positivas que se pueden derivar de la práctica religiosa (cristiana), en personas creyentes (religiosos y laicos).

Para investigar las experiencias positivas hemos recurrido al concepto de *flow* o *experiencia óptima* (Csikszentmihalyi, 1974, 1975b) que está directamente relacionada con el bienestar psicológico integral. Las investigaciones sobre las actividades que generan ese tipo de bienestar son muy numerosas, abarcan diversos campos (creatividad, deporte, trabajo, relaciones sociales, etc.), son transculturales y sus resultados se aplican no sólo en el terreno de la psicología sino también en otras muchas disciplinas y campos. Sin embargo, existen pocos estudios científicos que relacionen específicamente el *flow* con la práctica religiosa, pese a que, en teoría, esta práctica se supone que produce un desarrollo personal positivo. Por ello, en esta investigación, nos hemos planteado en qué grado y condiciones la práctica religiosa cristiana produce un alto nivel de realización personal en los creyentes y cuáles son sus características.

A partir de esta hipótesis general hemos revisado la literatura científica para fijar los siguientes puntos. Primero establecer y describir el fundamento teórico relacionando la práctica religiosa con el bienestar psicológico que se supone puede producir, y que se concreta en repercusiones afectivas positivas. A continuación describir el concepto *flow* y sus características psicológicas. Finalmente resumir los escasos trabajos científicos que han establecido relaciones entre la práctica religiosa y el *flow*. Entre ellos destacan los trabajos de la profesora Delle Fave (2010) que ha desarrollado instrumentos específicos para evaluar el *flow* en este contexto.

Con todo ello estaremos en condiciones de plantear nuestras hipótesis empíricas. En primer lugar postulamos que la práctica religiosa produce *flow*, y que lo hace en la misma medida, o mayor, que las actividades que ya se sabe que lo producen. En segundo lugar postulamos que a mejor práctica religiosa mayor *flow*, es decir que el efecto es intrínseco a dicha práctica. A continuación, una vez establecida esta relación causal, pasaremos a hacer una serie de estudios descriptivos cuyo objeto es profundizar en el conocimiento de las características psicológicas del *flow*.

Finalmente discutiremos todos los resultados en conjunto y propondremos las conclusiones que se pueden extraer de nuestra investigación de cara a la mejor comprensión del fenómeno religioso y su relación con el bienestar psicológico positivo de las personas.

CAPÍTULO 1: PSICOLOGÍA POSITIVA Y PRÁCTICA RELIGIOSA

1.1. EL MARCO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La *psicología positiva* es una rama de la psicología, surgida a comienzos del siglo XXI, que investiga científicamente los procesos que subyacen a las cualidades y a las emociones positivas en el ser humano; dimensiones que habían sido poco estudiadas por la psicología científica anterior, la cual se había centrado mayoritariamente en el estudio de los aspectos disfuncionales del comportamiento humano de las personas que sufren diversas patologías.

La aportación de la *psicología positiva* no está enfocada tanto a la resolución de los problemas de salud mental de las personas sino hacia la mejora de la calidad de vida y el bienestar psicológico en personas sanas, a través del estudio de las emociones positivas, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad.

Zaccagnini (2008a) señala que, a la par del estudio tradicional de la psicopatología, se está iniciando el estudio de la *psicofelicidad*.

La ciencia psicológica debe esta nueva línea de investigación en su campo a Seligman y a Csikszentmihalyi, que a partir del año 2000 y con la publicación de un número monográfico de la revista de la A.P.A., la cual incluye una serie de trabajos orientados al estudio del bienestar psicológico, de las emociones positivas y de la felicidad, podemos considerar el inicio formal de la *psicología positiva*, si bien, con anterioridad a esta publicación, Seligman había comenzado a difundir su nueva propuesta en la conferencia presidencial de la A.P.A. en el año 1999.

En el número monográfico de la revista citada, Seligman y Csikszentmihalyi incluyen un artículo titulado *Psicología Positiva: una Introducción*, en el que aportan su concepción de la *psicología positiva*.

La *psicología positiva*, como no podría ser de otra manera en una disciplina científica, utiliza la metodología científica. En concreto usa la metodología desarrollada por la ciencia psicológica durante la segunda mitad del siglo XX, para aplicarla al estudio de los aspectos que favorecen el bienestar psicológico, la resistencia ante las dificultades de la vida, el desarrollo de las potencialidades personales y la conquista de la tan anhelada felicidad. Para ello, es preciso averiguar cuáles son las variables psicológicas que potencian la autorrealización humana.

Con anterioridad a la citada publicación del artículo de Seligman y Csikszentmihalyi en 2000, había ya algunas investigaciones que, de manera más o menos explícita, se orientaban hacia la dimensión positiva de la psicología.

Autores como Argyle (1987) y, sobre todo Maslow (1968) ya habían criticado el sesgo tan psicopatológico de la psicología al uso y realizaron importantes aportaciones para una psicología de lo funcional. Pero será a partir del inicio del presente siglo cuando esos trabajos cobren verdadera identidad, se etiqueten y atraigan a otras líneas de investigación que, hasta el momento, no eran *conscientes* de que estaban haciendo *psicología positiva*.

Por ejemplo, la línea de la *Inteligencia Emocional*, la de la *Resiliencia*, la de la *Psicología del Humor*, o la del *Mindfulness*. El resultado es que, casi una década más tarde, todos esos contenidos parece que han eclosionado en un bloque con entidad propia bajo la denominación genérica de *psicología positiva*, que, a estas alturas, acumula ya una nada despreciable cantidad de revistas, reuniones, congresos y, lo más importante de todo, de trabajos sólidos de investigación empírica.

Podemos considerar que ha sido el I Congreso Internacional de Psicología, celebrado en junio de 2009 en Philadelphia el que ha terminado de institucionalizar esta nueva perspectiva dentro de la psicología científica.

En la actualidad, tras una década de investigación, disponemos de una significativa cantidad de estudios que ponen en evidencia lo que ayuda a las personas a desarrollarse psicológicamente y a ser felices (e.g. Aspinwall & Staudinger, 2002; Avia & Vázquez, 1998; Carr, 2004; Csikszentmihalyi, 2003a/1990; Diener & Biswas-Diener, 2008; Diener & Eunkuk, 2000; Fredrickson, 2009; Lyubomirsky 2008; Seligman, 1993, 2003; Snyder & Lopez, 2005).

Es interesante constatar que estas investigaciones han arrojado resultados que, en muchos casos, son contrarios a las ideas recogidas en la *filosofía popular*, basadas en el sentido común.

Desde este punto de vista, en primer lugar, hay que destacar que, en contra de lo que han afirmado muchos filósofos, las personas no han buscado la felicidad desde siempre. De hecho, la mayor parte de los seres humanos han tenido otros objetivos vitales, tales como el de sobrevivir, poder vivir tranquilos, criar a los hijos, acumular bienes materiales, alcanzar poder o reconocimiento social, así como el objetivo de culminar proyectos de diversa índole, desde los artísticos hasta los políticos, pasando por los científicos, militares, culturales, económicos, religiosos (McMahon, 2005; Haybron, 2007). En algunos casos, aunque no en todos, se suponía que estos proyectos producirían felicidad. Pero eso no se ha demostrado y, además, no estaba en las intenciones personales como criterio fundamental en la evaluación de los proyectos.

Aún hoy en día, la mayoría de la población del planeta está demasiado ocupada *sobreviviendo* o *consumiendo* como para preocuparse por buscar la auténtica felicidad a nivel psicológico (Seligman, 2003).

Para expresarlo de otra manera, diremos que la felicidad, como objetivo vital personal, es un lujo cultural que sólo se pueden permitir aquellas personas que disfrutan de un alto nivel de formación y viven en los países desarrollados, capitalistas y democráticos. Como consecuencia de lo dicho, el logro de la felicidad psicológica no deviene involuntaria y automáticamente a partir de la obtención de determinados logros vitales, tal como denotan algunos tópicos populares, sino que más bien es una construcción intencionada dentro de los valores de un modelo cultural específico (Fierro, 2000).

Para entender bien lo que esto significa, conviene traer a colación una segunda aportación que se deduce de las investigaciones en *psicología positiva*. Se trata del hecho de que la felicidad no es el resultado de la ausencia de dolor o de infelicidad, sino algo más.

Los datos muestran claramente que el bienestar psicológico no se alcanza por la ausencia de malestar psicológico. Los sentimientos positivos no forman un *continuum* con los sentimientos negativos, de modo que el aumento de unos suponga la disminución de los otros, sino que ambos operan simultáneamente, componiéndose en un balance (Fernández-Abascal, 2008).

En efecto, las emociones son el resultado de la evaluación que hace la mente humana acerca de la relación con el entorno (Damasio, 2003; Zaccagnini, 2004, 2008a). Cuando las emociones afloran a la conciencia dan lugar a los sentimientos. Las emociones negativas son aquellas que resultan de la evaluación de los aspectos negativos de la vida, mientras que, por el contrario lo que va bien produce emociones positivas. En el primer caso, es preciso ocuparse de la resolución de esos aspectos para garantizar la supervivencia o la continuidad personal; en el segundo, para potenciar el desarrollo personal y vital.

La presencia de emociones negativas y de gran intensidad requiere muchos recursos personales, por lo que si persisten en el tiempo provocan un empobrecimiento psicológico, o lo que es lo mismo, la ausencia de emociones negativas permite liberar esos recursos para el desarrollo personal. Si bien, para que los recursos citados sean efectivos es necesaria la presencia de emociones positivas. Las emociones positivas orientan hacia la autorrealización (Fredrickson, 2009).

El bienestar subjetivo, *SWB*, en sus siglas en inglés, es el sentimiento que resulta del balance global de las emociones cuando éste es positivo. Es decir, que la felicidad no es algo objetivo sino que depende del balance subjetivo que hace la mente en su relación con el entorno personal.

La tercera aportación novedosa de la *psicología positiva* se refiere a la verificación empírica de lo que efectivamente produce emociones positivas duraderas en los seres humanos.

Aunque muchos piensan que la buena salud física es requisito indispensable para ser feliz, sin embargo, las investigaciones empíricas han mostrado que la salud, por sí sola, no es fuente de sentimientos positivos duraderos (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Según Snyder (2000) la falta de salud no ocasiona necesariamente infelicidad, por la adaptación de los enfermos a su situación y porque, en otros casos, deriva en experiencias positivas.

El tópico de que *el dinero produce felicidad*, tampoco es cierto en un sentido estricto, es decir, que una vez cubiertas las necesidades básicas, no es requisito indispensable para la felicidad humana, ni siquiera cuando se trate de grandes sumas de dinero (Diener & Biswas-Diener, 2008; Layard, 2005; Seligman, 2003).

Y otro tanto puede decirse del *poder*. Las personas precisan de un cierto grado de poder, entendido éste como capacidad para influir en el medio material y social, para sobrevivir y desarrollarse humanamente. Pero una vez que se dispone de los medios para vivir razonablemente bien, es decir, según los estándares del entorno en que se mueve la persona, un aumento de poder no solo no produce bienestar psicológico sino que lo que ocurre es que se genera malestar psicológico debido a que aumenta el nivel de estrés al reducirse el tiempo disponible para uno mismo y, sobre todo, para las relaciones afectivas. Además de que la persona puede sufrir la envidia de los otros, etc. (Diener & Biswas-Diener, 2008; Seligman, 2003).

Finalmente, otro tópico muy difundido en la cultura occidental capitalista es el enaltecimiento de los placeres primarios, tales como comer, beber, consumir drogas, practicar sexo, disfrutar del entretenimiento que proporcionan diversos medios de comunicación social, los videojuegos, etc., como generadores de felicidad. Esa es, al menos, la imagen que transmiten la publicidad y otros modelos culturales de la actualidad.

Sin embargo, al tratarse, como hemos indicado, de placeres primarios, su efecto es más bien a corto plazo y no acumulativo (Fierro, 2000; Khanemann, 1999; Seligman, 2003), por lo que tendrían que repetirse frecuentemente para mantener un cierto nivel de bienestar, con el agravante de que esa repetición puede producir, en el mejor caso, saciación y en el peor, adicción. Por eso, en lugar de conducir hacia el bienestar psicológico, lo que hacen es impedir su desarrollo.

Esto no significa que el placer sea algo intrínsecamente negativo, sino que su verdadera función está en el mantenimiento biológico de los seres humanos. Lo que ocurre es que nuestra cultura los ha elaborado y sofisticado para que produzcan efectos amplificados de bienestar en el vivir cotidiano. Pero si se intenta llevarlos más allá de sus límites resultan claramente disfuncionales.

A partir de aquí cabe preguntarse por aquellas cosas que tienen relación directa con el bienestar subjetivo. Las investigaciones realizadas por la *psicología positiva* durante la última década, han mostrado que las más importantes son las que citamos a continuación.

En primer lugar, la *personalidad* (Seligman, 1990, 2003). La personalidad optimista y resiliente correlaciona mucho con altos niveles de bienestar psicológico autoinformado, llegando a explicar casi el 50% de la varianza (Seligman, 2003). Una de las razones de este hecho es que ese tipo de personalidad tiende a generar un determinado tipo de emociones positivas, al evaluar el pasado, el presente y el futuro de la persona, lo que está muy relacionado con la consolidación y el aumento de los estados de bienestar subjetivo (Fredrikson, 2001, 2009).

Un segundo factor que favorece el bienestar subjetivo es la adopción de valores éticos como objetivos vitales (Fierro, 2000). La ética no se identifica sin más con una moral de tipo religioso, por lo que la pertenencia o no a una religión es independiente de la felicidad a nivel individual. (Seligman, 2003; Snyder & López, 2005).

Para que los valores éticos y la espiritualidad correlacionen con el bienestar psicológico es imprescindible que las personas asuman un compromiso vital con dichos valores y que los pongan en práctica (Csikszentmihalyi, 1998; Seligman, 2003; Diener & Biswas-Diener, 2008). Este es uno de los puntos en los que queremos profundizar en nuestra investigación (véanse los capítulos segundo y tercero).

Un tercer factor que correlaciona directamente con un alto nivel de bienestar subjetivo, lo constituye las relaciones afectivas positivas (Berscheid, 2003, Dalai Lama, 1998; Fierro, 2000; Harvey et al., 2005; Kahnemann et al., 1999; Seligman, 2003; Sternberg, 2000; Zaccagnini, 2010; Zaccagnini & Martín, 2009).

Las relaciones sociales, desde las de las parejas, a las de amistad, pasando por las de la familia o los compañeros de trabajo, pueden ser una fuente fundamental de emociones positivas y de bienestar, sin menoscabo de lo opuesto cuando suceden problemas en las relaciones. Este tema también resultará interesante de analizar en nuestra investigación dado el diferente estilo de relaciones sociales entre los religiosos y los laicos, sobre todo en lo que se refiere a las relaciones familiares.

Por último, lo más destacado, a este respecto, para nuestro estudio, son las actividades que producen *experiencia óptima* o *flow*, que son aquellas experiencias consideradas como un estado positivo de la conciencia que inducen al crecimiento

personal y aportan sentido vital, al tiempo que inciden en la percepción subjetiva del bienestar personal (Csikszentmihalyi, 2003a/1990).

La experiencia óptima depende de la capacidad personal para controlar lo que sucede en la conciencia, a través del propio esfuerzo y de la creatividad personal. Esto significa que el *flow* aporta felicidad gracias al control que el individuo tiene sobre su vida interna y que hace que se mantenga el orden en la conciencia. Para ello precisa utilizar la energía psíquica, en forma de atención, para conseguir unas metas determinadas por medio del desarrollo de ciertas habilidades personales que responden a unos desafíos o retos para la acción.

Las metas, señaladas arriba, son de tipo intrínseco (Brickman & Coates, 1987; Brunstein, 1993; Cantor & Sanderson, 1999; Emmons, 1986; Kasser & Ryan, 1993), que son aquellas que se realizan por sí mismas ya que producen disfrute, se llevan a cabo con acciones conducentes a lograr unos objetivos intrínsecos y aportan bienestar psicológico y espiritual porque dotan de sentido a las vidas humanas y favorecen el crecimiento personal, a través, entre otros aspectos, de la mejora en las habilidades personales (Csikszentmihalyi, 2003a/1990; Emmons, 1986).

En cambio, las metas extrínsecas son aquellas que no dependen directamente de los deseos de las personas sino que obedecen a necesidades básicas, como por ejemplo, la manutención, y que no conllevan por sí mismas bienestar psicológico.

Las metas que aportan sentido vital o significado, permiten ejercer control sobre la propia vida y, cuando esto ocurre, dice Csikszentmihalyi, “no hay nada más que desear” (Csikszentmihalyi, 2003a/1990, p. 21).

En relación a este aspecto, la fe religiosa tiene una incidencia positiva en la vida de los creyentes y, además, favorece su salud mental porque, como afirma Jung (1933) ofrece significado vital y unas metas altas.

En síntesis, cabe decir que las investigaciones recientes de la *psicología positiva* plantean que el bienestar psicológico, es decir, la felicidad, se obtiene cuando las personas adoptan una actitud optimista y se comprometen con valores vinculados al desarrollo de las relaciones afectivas con las demás personas (Zaccagnini, 2010b).

1.2. EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL

1.2.1. Conceptos básicos

Con anterioridad al resumen sobre los beneficios psicológico y espiritual que proporcionan las prácticas religiosas, conviene aclarar algunos conceptos que usaremos a lo largo de este estudio.

Distinguimos, dentro de los *cristianos*, entre los *laicos* y los *religiosos*. El Concilio Vaticano II define a los *laicos* como “todos los cristianos, excepto los miembros del orden sagrado y del estado religioso reconocido en la Iglesia” (Constitución *Lumen Gentium*, n. 31).

Denominamos *religiosos*, a los ministros eclesiásticos (obispos, presbíteros y diáconos) (Constitución *LG*, n. 28), incluimos también a los *seminaristas*, que se preparan para llegar a ser presbíteros, así como a los que “se entregan totalmente al servicio de Dios amándole por encima de todo y que hacen votos o compromisos sagrados de castidad, pobreza y obediencia” (Constitución *LG*, nn. 43-44), incluimos también a las *novicias*, que se preparan para llegar a ser monjas. Cuando aludimos a *prácticas religiosas*, (Cuadro 1) nos referimos a:

Cuadro 1
Prácticas religiosas cristianas

• Oración: meditación, contemplación, litúrgica, comunitaria
• Sacramentos, especialmente la Eucaristía
• Celebraciones litúrgicas (e. g. de Semana Santa)
• Cantos religiosos
• Lectura de la Biblia y de libros espirituales
• Predicación y recepción de la predicación
• Retiros y ejercicios espirituales
• Encuentros religiosos, grupos de fe y movimientos eclesiales
• Vida religiosa y experiencia espiritual
• Preparación de actividades formativas, de tipo religioso
• Actividades pastorales y catequesis
• Actividades caritativas

Señalamos aquí las diferencias entre los términos *religión*, *religiosidad* y *espiritualidad*, y, en el terreno de la oración, entre *contemplación* y *meditación*.

El término *espiritualidad* tiene connotaciones más difusas que el de *religión*, que se refiere a prácticas y doctrinas basadas en creencias religiosas e institucionalizadas y, por tanto, más concretas.

Reservamos lo *espiritual* para lo concerniente a la inspiración y al crecimiento personal, por medio de la creencia en un poder divino superior que conecta todas las cosas (Diener & Biswas-Diener, 2008).

De entre las diversas definiciones de *religión*, de autores afines a esta materia, citamos la siguiente, de Juan Martín Velasco:

Religión, en el sentido que la palabra ha adquirido en la moderna ciencia occidental de las religiones, es un hecho humano específico, presente a una pluralidad de manifestaciones históricas que tienen en común: estar inscrita en un mundo humano específico definido por la categoría de lo sagrado; constar de un sistema organizado de mediaciones: creencias, prácticas, símbolos, espacios, tiempos, sujetos, instituciones, etc., en la que se expresa la peculiar respuesta humana de reconocimiento, adoración, entrega, a la presencia de la más absoluta trascendencia en el fondo de la realidad y en el corazón de los sujetos, y que otorga sentido a la vida del sujeto y a la historia, y así le salva.
(Martín Velasco, 2006, p. 574)

W. James (1902-1961), por su parte, no distinguió entre religión y espiritualidad, ya que ignoró la religión institucional (Hauerwas, 2001).

Simpson & Weiner (1991) ofrecen 10 páginas de referencias del concepto *espiritualidad*. Predomina la noción de estar preocupado por una vida más animada o con un principio vital de calidad, a menudo descrito como dar vida o energía a los elementos materiales de la persona.

La *espiritualidad* también incluye una centralidad en las características inmateriales de la vida, consideradas como no perceptibles por los sentidos, que se usan para comprender el mundo material.

Walsh (2000) define la *espiritualidad* como una relación trascendente con lo sagrado. Emmons (1999), a su vez, con algo divino más allá del ser.

En resumen, *religión* se define destacando su aspecto institucional y social, mientras que *espiritualidad* se entiende a un nivel más individual, dentro de unos contextos específicos (Thoresen, 1998).

Visto de este modo, el campo de la *religión* sería a la *espiritualidad* como el de la *medicina* a la *salud*.

A pesar de la citada connotación social, en la *religión* también se enfatiza el aspecto individual, al aplicar el concepto *religiosidad*, como hizo W. James.

Una persona puede definirse como *religiosa*, lo que implica algunas formas de adherencias a creencias, a prácticas y a normas o preceptos religiosos.

La *religiosidad* se puede solapar con la *espiritualidad*. Así, en un estudio realizado por Zinnbauer et al. sobre 346 personas, los resultados mostraron similitudes, en un 42%, aunque no como términos idénticos, y en un 31% consideraron que *religiosidad* se incluía en *espiritualidad* (Zinnbauer, et al. 1997).

Por otra parte, Hill et al. (2000) y Pargament (1999) han hecho notar algunos peligros de bifurcar los términos *religión* y *espiritualidad*.

En primer lugar, polarizar *religión* y *espiritualidad* como campos institucional/individual ignora el hecho de que toda forma de espiritualidad se expresa en un contexto social.

En segundo lugar, parece querer conferir un sentido bueno a la espiritualidad y malo a la religión (Hill & Pargament, 2003).

En tercer lugar, la realidad empírica es que la mayoría de las personas tienen experiencia espiritual dentro de un contexto religioso organizado, ya sea tradicional o no tradicional.

Por último, se duplicarían conceptos y medidas, lo que sería inadecuado por no reflejar lo que ocurre en la realidad.

En resumen, lo que unifica los conceptos *religión* y *espiritualidad* frente a otros fenómenos es la referencia que tienen hacia lo sagrado (Hill & Pargament, 2003).

A continuación, distinguiremos los términos *meditación* y *contemplación*.

El término *meditación* referido a las prácticas tradicionales provenientes de Oriente, que funcionan como estrategia de auto-regulación mediante el dominio de la atención, se pretende equiparar, en su versión en Occidente, a la *contemplación* cristiana (Walsh & Shapiro 2006). En el estudio realizado por Walsh y Shapiro se constata que en EEUU existen unos diez millones de practicantes de *meditación*, al estilo tradicional oriental. Sin embargo, en nuestro estudio emplearemos el término *meditación* para un tipo de oración, que es como se emplea en el contexto cristiano.

Existen numerosas definiciones de *oración*, las que podemos resumir en dos acepciones básicas: “hablar con Dios” (san Gregorio Niceno, san Juan Crisóstomo) y

“elevación de la mente a Dios” (san Agustín, santo Tomás, san Buenaventura). (Ruiz Salvador, 1998, p. 341).

La *meditación* puede significar:

- 1) Discurso, reflexión, razonamiento intelectual.
- 2) Reflexión de fe sobre los misterios o las verdades salvíficas.
- 3) Discurso o reflexión religiosa en comunión de amor: oración meditativa.

Una de las funciones de la *meditación* es preparar a la *contemplación*, que al ser obra del Espíritu Santo es pasiva.

Entendemos como *contemplación*, o mejor como *actividad contemplativa*, la búsqueda más o menos metódica de un conocimiento de las realidades superiores. (Véase la voz *Contemplación* en Bernard, Ch. A., *Nuevo Diccionario de Espiritualidad*, 1983, pp. 249-261).

En este sentido, la *contemplación* connota una cierta liberación de la vida práctica y un ejercicio mental.

Desde el punto de vista cristiano, la *contemplación* no es un fin en sí misma sino una mediación para obtener la unión con Dios y, por ello, no puede prescindir del amor o caridad.

La oración contemplativa no se identifica con la oración mental sin más, aunque ésta es su forma más practicada. Se incluye también la oración litúrgica, la lectura de la Biblia, e incluso, la oración vocal.

En la práctica cristiana podemos distinguir tres formas principales de oración contemplativa:

- La oración litúrgica.
- La oración contemplativa personal.
- La contemplación mística.

La oración litúrgica se caracteriza principalmente por ser la oración realizada en nombre de la Iglesia. Se lleva a cabo en la Eucaristía y en la Liturgia de las Horas.

A la oración contemplativa personal solemos llamar *meditación*. Basada en la Biblia, la *meditación* pone al creyente en contacto con la revelación del misterio de la salvación, cuyo centro es Jesucristo.

Bernard (1983) denomina *contemplación* (mística) a la actividad que consigue captar una realidad espiritual con una operación simple. Esto significa que, al término de la actividad meditativa se adquiere la contemplación, no en continuidad inmediata

con la meditación sino como estado espiritual particular, caracterizado por el aspecto pasivo de la acción de Dios, por lo que se denomina “contemplación mística” o “pasiva”.

Esto implica que Dios puede obrar directamente en el alma y ésta, a su vez, realiza una operación simple de tipo intuitivo-afectivo.

En definitiva, además del nivel discursivo racional (meditación), existe un nivel superior de conocimiento y de adhesión (contemplación).

Son múltiples los modos y grados de la toma de conciencia de la presencia de Dios en el alma.

El conocimiento contemplativo no es un conocimiento separable de la experiencia de la presencia de Dios. Al tratarse de una “mirada simple”, lo que se realiza en esta oración no requiere gran consumo de energía psíquica y dado que el goce de Dios es profundo, la operación contemplativa aparece como un reposo, si se la compara con la actividad que se despliega en otras formas de oración.

La pasividad comporta la conciencia de la gratuidad del amor de Dios, el cual obra cuando y como quiere. Cada manifestación suya se siente como una gracia y provoca sentimientos de admiración y de reconocimiento.

El objeto principal de la actividad contemplativa es la búsqueda de Dios o de lo Absoluto y su efecto es la transformación del alma del orante por la cristianización de la conciencia o superación del desorden de la misma y sus repercusiones en el alma, gracias a la acción del Espíritu Santo, que es el amor de Dios. Se trata de un conocimiento, por lo tanto, que deriva del amor. El alma, gracias al amor, percibe que la fe posee una coherencia interna profunda y que es apropiada para todas las situaciones espirituales en que pueda encontrarse.

La oración contemplativa es el ejercicio espiritual que contribuye en mayor medida a que la fe se personalice.

1.2.2. Repercusiones de la actividad espiritual

Los orígenes del concepto *felicidad* se remontan a la época de la Ilustración, en el siglo XVIII; *felicidad* entendida como “lo bien que uno se siente con su propia vida” (Layard, 2005).

La noción de *felicidad* es muy amplia por lo que, en ocasiones, está poco delimitada. En psicología se distingue entre *felicidad objetiva*, que es aquella que se refiere al promedio de utilidad por periodo de tiempo (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999) y *felicidad subjetiva* (Diener, 1984) la que, a partir de elementos cognitivos, consiste en estar satisfecho con la propia vida, *Subjective Well-Being* o *SWB*, y que se encuadra en la perspectiva hedónica.

Es importante considerar que la *felicidad* es distinta del *placer*. Mientras que el segundo término supone una satisfacción inmediata y la realización de la actividad que lo proporciona conlleva relativamente poco esfuerzo, el fin del primero se logra a través de metas vitales a medio y a largo plazo, que se consiguen con tareas que requieren un mayor esfuerzo y cuya satisfacción perdura en el tiempo (Avia & Vázquez, 1998; Vázquez et al., 2009b). Dicho en otros términos, la perspectiva hedónica está relacionada con el epicureismo y la búsqueda del placer, mientras que la perspectiva eudaimónica, que se remonta a Aristóteles, plantea que la felicidad se encuadra en el desarrollo de la parte más elevada y distintiva del ser humano: su capacidad mental y, sobre todo, su orientación hacia los valores morales, por lo que se refiere a una vida plena (Ryan, Hute & Deci, 2008).

Ryff (1989, 1995) distingue entre el bienestar subjetivo, propio de la concepción hedonista, y el bienestar que llama *psicológico*, correspondiente a la perspectiva eudaimónica porque, según lo dicho arriba, favorece el desarrollo del verdadero potencial humano.

Vista de este modo, la felicidad no se sitúa en el punto de partida del comportamiento humano sino que es el resultado de una vida bien vivida (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

También Waterman (1993), partiendo de la perspectiva eudaimónica del bienestar humano, relaciona dicho bienestar con la realización de actividades que sean coherentes con valores profundos y con un compromiso pleno, lo que hace que las personas que las practican se sientan vivas y auténticas.

Ryff (1995) clasifica las características de las personas con bienestar eudaimónico, en las siguientes:

- Autoaceptación: se sienten bien consigo mismas, a pesar de ser conscientes de sus limitaciones.
- Capacidad para las relaciones sociales positivas: tiene relaciones afectivas satisfactorias.
- Control ambiental: inciden en su entorno para satisfacer sus necesidades y deseos.
- Propósito vital: que unifica sus retos y esfuerzos.
- Crecimiento personal: a través del desarrollo progresivo de sus capacidades.

Siguiendo esta línea, Seligman (2002) traza tres itinerarios distintos: la vida de placer, la vida comprometida y la vida significativa.

Partiendo de esta clasificación, la vida religioso-espiritual no tiene como objetivo el placer sino los otros dos itinerarios citados.

La función principal de la religión es el conocimiento y la relación con Dios, a través de sistemas de creencias y de prácticas religiosas. De esta forma, la conexión con Dios es el valor último de la mente religioso/espiritual (Kass, Friedman, Lesserman, Zuttermeister & Benson, 1991).

Mediante la relación con Dios, el creyente se siente protegido, a pesar de las situaciones de estrés de la vida cotidiana (Hill & Pargament, 2003).

Estudios como el de Maton (1989) ponen de manifiesto, en aquellas personas que mantienen una experiencia de cercanía a Dios, bajos índices de depresión y altos de autoestima.

Otros autores concluyen en sus investigaciones sobre la incidencia de la religión en las personas, bajos índices de sentimientos de soledad (Kirpatrick, Kellas & Shillito, 1993), gran madurez relacional (Hall & Edwards, 1996, 2002), así como gran competencia psicosocial (Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman & Jones, 1988).

Para los devotos, la religiosidad y la espiritualidad no son sólo un conjunto de creencias y de prácticas separadas de todo lo demás que realiza cada día, sino que son un modo de vida (Hill & Pargament, 2003). Por eso, como afirma Eliade (1959) el ser religioso sólo puede vivir en un mundo sagrado, aquel que para él tiene una existencia real.

Especificando más, el modo de vida del creyente cristiano se basa en la propuesta de Jesucristo, transmitida por su Iglesia, que conlleva un comportamiento basado en una jerarquización de un sistema de valores espirituales y morales, incompatible con modos de vida de inspiración materialista.

Massimini y Delle Fave (1991) indican la ineficacia de las ideologías marxista y capitalista para dar respuesta adecuada a las aspiraciones de plenitud de la existencia humana.

El principal obstáculo que plantea el marxismo, según los autores arriba citados, es su enfoque materialista de la vida humana y de la actividad productiva, que conducen a la lucha por metas extrínsecas, cuantificables.

En este sentido Kasser (2006) observa que las personas materialistas son, según las investigaciones realizadas sobre este aspecto, menos felices y están menos satisfechas de sus vidas. Además presentan diversos problemas de salud, tanto a nivel físico como psicológico, así como, indican tener menos experiencias de emociones agradables en sus vidas. En opinión de Kasser, la elección materialista produce detrimento en el afecto a otras personas.

Por el contrario, en la realización auténtica de las personas lo que se observa es un crecimiento espiritual.

Para la obtención del bienestar subjetivo en las personas, no bastan los objetivos de tipo material sino otros objetivos más intrínsecos a las necesidades psicológicas y espirituales de las personas, para lo que es necesario llevar a cabo una tarea interior, establecer un orden mental basado en una jerarquía de valores, que las tradiciones religiosas han ido transmitiendo de generación en generación.

En este sentido es de gran ayuda el aporte de la fe religiosa, tal como lo expresa Powell en el siguiente texto.

Pensamos que podemos seguir adelante sin la seguridad y el consuelo de la fe y de su visión globalizadora; pero, cuando nos faltan, enseguida experimentamos el dolor de la soledad y la ansiedad, y caemos en un incomprensible estado depresivo. Algo dentro de nosotros quiere saber de dónde venimos, qué hacemos aquí y hacia dónde vamos. El espíritu manifiesta el estrés cuando no podemos encontrarle sentido a la vida, porque no queremos considerarnos meros mortales que siguen adelante mecánicamente. Del mismo modo que el cuerpo puede estar enfermo y provocar estrés, el espíritu puede sentirse hambriento y sumirnos en un estresante vacío. (Powell, 1989, p. 59)

Las metas a conseguir desde la vida espiritual proceden de motivaciones intrínsecas y proporcionan armonía y sentido a toda la existencia humana.

El mensaje principal del cristianismo consiste en la instauración, a partir de la Encarnación de Jesucristo, del Reino de Dios (*CEC* n.n. 541, 567, 2819) que reúne a las personas en una gran familia, que es la Iglesia, lo que da lugar a los valores del Reino o reinado de Dios: la fraternidad, el amor, la justicia, el perdón, la solidaridad, la paz.

Basta que busquéis el reinado de él y lo demás os lo darán por añadidura. No temas, rebañito menudo, que vuestro Padre ha decidido daros el reino. Vended vuestros bienes y dad limosna. Procuraos bolsas que no envejezcan, un tesoro inagotable en el cielo, donde los ladrones no llegan ni los roe la polilla. Pues donde está vuestro tesoro, allí estará vuestro corazón. (Lc 12, 31-34)

La discriminación positiva hacia objetivos motivados intrínsecamente, como en el modelo de autoconcordancia (Sheldon & Elliot, 1999), frente a otros modelos basados en la presión del entorno, es decir motivados extrínsecamente, da como resultado un estado de bienestar más pleno y duradero, si bien, lo habitual es que coexistan en la persona ambos tipos de motivaciones.

M. Csikszentmihalyi (2003a/1990) en su enunciado de la teoría del *flow* o *experiencia óptima* destacó el hecho de la importancia del proceso -en sí mismo- que conduce al objetivo propuesto. El disfrute no está al final del camino sino que se siente durante el mismo, en el tiempo presente.

Tener objetivos hace sentir a las personas que ejercen control sobre sus vidas y, en concreto, sobre su tiempo (Lyubomirsky, 2008).

Los objetivos sustentados por motivaciones intrínsecas son aquellos que permiten el crecimiento personal, el desarrollo de la madurez emocional y, a la vez, repercuten socialmente.

Los objetivos motivados extrínsecamente y que son de carácter material, como pueden ser la consecución de dinero, de prestigio, etc., suelen producir una *adaptación hedonista*, por lo que rápidamente las personas se acostumbran a ellos y entonces dejan de reportar bienestar psicológico.

Así mismo, los placeres que se obtienen a través del cuerpo, por medio de los sentidos, acostumbran a ser efímeros y su rastro no siempre es de satisfacción vital. A este respecto es interesante la aportación de Kubovy (1999) sobre la distinción entre los placeres corporales y los placeres de la mente, según la cual, el placer mental no es un

estado hedónico sino una secuencia de emociones o colecciones de emociones distribuidas en el tiempo que proporcionan un bienestar psicológico con la función de la distribución de los estados afectivos, a lo largo del tiempo.

En lo que se refiere al bienestar psicológico que acontece por la práctica religiosa señalaremos, en primer lugar, las peculiaridades evolutivas que permiten al ser humano abrirse a la Trascendencia y que no son propias de otras especies de seres vivos.

En investigaciones recientes sobre las características mentales que llevan a los humanos a poseer creencias religiosas (Rossano, 2006), se establecen las bases que posibilitan la emergencia de la religión. Tales como la *atribución causal* -por el que un organismo asigna a las acciones de otros estados internos como creencias, deseos o intenciones. Característica que nos distingue de los otros primates-; el *compromiso social y emocional*: existen emociones propias únicamente de la especie humana que favorecen la cohesión social; la *memoria episódica y construcción narrativa*: el recuerdo de hechos pasados y el proyecto de situaciones futuras es propio de la mente humana exclusivamente; las *experiencias místicas*: estado alterado de la conciencia producido por la pérdida o la suspensión del sentido, sobrestimulación, estrés físico o emocional y/o ingestión de sustancias psicotrópicas. Estados alterados de conciencia similares, aunque de menos intensidad, pueden presentarse en animales no racionales, si bien de manera inducida e involuntaria, al contrario que durante las prácticas religiosas.

El ser humano es capaz de mantener relación con Dios, la cual, en personas sanas, ha mostrado beneficios en la salud física y mental. Entre la gran cantidad de trabajos sobre salud y religión citaremos, a modo de ejemplo, algunos de ellos: AA. VV. (2003). Spirituality, Religion, and Health. *American Psychologist*, 58, 1, 24-74; Argyle, M. (2000). *Psychology and Religion. An Introduction*. London: Routledge; Emmons, R. A. & Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annu. Rev. Psychol.* 54, 377-402; Hood, Spilka,, Hunsberger & Gorsuch (Eds.) (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford; Koenig, H. G. (Ed.) (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego, CA: Academic; Myers, D. G. (2008). Religion and Human Flourishing. En M. Eid & R. J. Larsen (Eds.) (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press; Vaillant, G. E. (2008). *Spiritual Evolution. A Scientific Defense of Faith*. New York: Broadway Books.

Los creyentes que realizan prácticas religiosas tienden a mostrar mayor satisfacción y felicidad que el resto de la población: Ciarrochi & Deneke (2005); Francis & Kaldor,

(2002); Francis & Katz, (2002); Hadaway, (1978); Pollner (1989); Poloma & Pendleton, (1990); Willits & Crider, (1988); Witter, Sock, Okun & Haring (1985).

En una revisión sobre 23 estudios, Ellison (1991) constata que las personas religiosas informan de mayor bienestar subjetivo, así como que en las variables religiosas se explican del 5% al 7% de la varianza de satisfacción con la vida – elemento cognitivo- y sólo un 2-3% de la varianza de bienestar afectivo.

Otros datos empíricos (e.g. Krause, 1998) también confirman que las personas que practican su religión afrontan mejor los hechos estresantes que el resto de la población.

Diener (1984) encontró, así mismo, que la fe religiosa y el tradicionalismo religioso se relacionaban, generalmente, de manera positiva con el bienestar subjetivo.

Son las prácticas religiosas, más que la conducta religiosa, las que proporcionan beneficios a la salud mental (Gartaer, Larson & Allen, 1991). Esto significa que no es suficiente la coherencia entre los valores morales y religiosos y la conducta personal sino que son las actividades que se incluyen en la práctica religiosa las que favorecen el citado beneficio para la mente humana.

En los estudios que muestran que el bienestar subjetivo correlaciona significativamente con la fe religiosa, la fuerza de la relación personal con Dios, la experiencia de oración y de otras prácticas devocionales son los elementos claves para obtener este bienestar (Diener et al., 1999).

Ellen Paek (2006) halló una correlación positiva entre personas religiosas de orientación intrínseca y la Inteligencia Emocional percibida. Los creyentes con orientación intrínseca son aquellos que consideran la religión como un fin en sí misma, frente a los que consideran la religión como vía para lograr objetivos personales o sociales, lo que se denomina orientación extrínseca.

La distinción entre religiosidad intrínseca o extrínseca se remonta a la aportación de Allport (1950), términos que desarrolló posteriormente (Allport & Ross, 1967).

Las personas que practican la religión desde una orientación extrínseca, es decir, como un hábito cultural tradicional, con fines sociales, presentan un mayor grado de prejuicios raciales que los no devotos (Myers, 2005).

Pero, en general, cabe decir que las investigaciones parecen apuntar a que el resultado global de las repercusiones de la práctica religiosa y espiritual es positivo.

CAPÍTULO 2: LA EXPERIENCIA ÓPTIMA (FLOW) EN LA PRÁCTICA RELIGIOSA Y ESPIRITUAL

2.1. ANTECEDENTES DEL *FLOW*

La adaptación humana a su entorno precisa de estrategias que proporcionen un equilibrio entre el esfuerzo cognitivo de buscar y procesar la información recibida y la elección de la mejor alternativa, en términos absolutos. En este sentido, H. Simon (1955) propuso su teoría de la *racionalidad ligada*, según la cual en los procesos de elección no tiene que encontrarse, de manera forzosa, la mejor de todas las posibilidades sino una que sea lo suficientemente buena para satisfacer los deseos de quien toma la decisión.

De entre las principales orientaciones teóricas sobre la motivación, unas son biológicas, otras están basadas en la personalidad, o son conductuales, cognitivas o emocionales.

Para nuestro estudio nos importan las que se sustentan en las características de personalidad, con autores como Condry, Csikszentmihalyi, Deci, DeCharms, Greene, Leeper o Ryan (véanse citas más adelante), los cuales estudiaron el principio

motivacional de la *motivación intrínseca* y la necesidad de tener competencia y control sobre la propia conducta. Sin olvidar, la aportación de Hebb (1955) de la *hipótesis de la activación óptima*, estudiada, así mismo, por Berlyne (1960) y Hunt (1965).

Unos años antes, el llamado *Movimiento del Potencial Humano*, con investigadores como Goldstein (1939), Maslow (1943) y Rogers (1951) abogó por liberar de reduccionismos la comprensión de la naturaleza humana y reclamó una tendencia fundamental en el organismo, como es el crecimiento y la autorrealización, que constituyen necesidades innatas.

A. Maslow (2005/ 1968) describe la personalidad auténtica como la capacidad personal de superar las influencias culturales para liberarse y re-humanizarse, como miembro de su especie, con un sentido más universal que el de la pertenencia a un grupo local.

Para ello, exalta el factor de la voluntad humana, capaz de decidir y de planificar modos de autorrealización personales.

El estudio del estado motivacional, en personas sanas, llevó a Maslow (2005/ 1968) a concluir que una vez que éstas habían satisfecho sus necesidades básicas de seguridad, de entrega, de amor y de respeto, así como de la propia autoestimación, se proponían como objetivo la realización personal, a través del incremento de sus capacidades, talentos y potencialidades.

La realización de esta tarea partiría, según Maslow, del conocimiento de su naturaleza intrínseca y de su tendencia constante a la variedad e integración, dentro de sus propios límites.

En las personas sanas ocurre lo contrario que en los enfermos psíquicos, cuyos impulsos y deseos les llevan a la insatisfacción. En cambio, durante el proceso de autorrealización, los impulsos son deseados y bien acogidos porque resultan placenteros y agradables, es decir, que no alteran el nivel óptimo de tensión u homeostasis.

La *motivación intrínseca*, que se define como “aquellos factores que inducen a la realización de ciertos patrones conductuales que se llevan a cabo frecuentemente y en ausencia de cualquier contingencia externa” (Fernández Abascal, Jiménez Sánchez & Martín Díaz, 2003, p. 526). Lo que supone que una actividad puede ser disfrutada por razón de sí misma, o poseer valor tan sólo como instrumento portador de una satisfacción deseada.

Las personas cuyas mentes están sanas poseen la capacidad de poder transformar una actividad-medio en una experiencia final, de modo que incluso la actividad instrumental es disfrutada como si se tratara de una actividad final (Maslow, 1954).

Como ya hemos citado, se realizaron trabajos posteriores sobre *motivación intrínseca* por Hebb (1955), Berlyne (1960) y Hunt (1965), con monos y ratas, y concluyeron que la motivación incidía con más fuerza en ellos que el instinto primario de la alimentación.

DeCharms (1968, 1976), por su parte, se dedicó a investigar el nivel social en estudiantes, observando que lograban el control de su conducta debido a su *motivación intrínseca*.

Deci & Ryan (1985) descubrieron que las personas recompensadas extrínsecamente perdían interés por realizar aquellas tareas de las que disfrutaban cuando no obtenían recompensas extrínsecas.

Lepper y colaboradores (1973, 1975) estudiaron a niños durante sus actividades de juegos y las incidencias de las recompensas intrínsecas sobre la conducta.

Csikszentmihalyi (1974, 1975a, 1975b) no se conformó con estos estudios sobre la experiencia intrínsecamente motivada sino que quiso saber por qué eran recompensantes para las personas, es decir, investigó sobre la calidad de la experiencia subjetiva.

Sus trabajos, arriba citados, fundamentados en dicho objetivo, constituyen las primeras investigaciones sobre el *flujo* o *experiencia autotélica*, que es aquella que es recompensante por sí misma.

2.1.1. Experiencias *cumbres*

Resumiremos, a continuación, lo más relevante de los estudios de Maslow (2005/1968) sobre las experiencias cumbres como antecedente del *flow*.

Es importante reseñar que una de las principales repercusiones psicológicas positivas del ser autorrealizado es que, esta experiencia, le proporciona una mayor autonomía y una menor dependencia afectiva. Lo que no le sucede a quien no alcanza este nivel de libertad interior sino que lo que le ocurre, a éste último, es que ve a los demás no como un todo sino como alguien que le puede proporcionar algo para su utilidad o necesidad.

El fortalecimiento del ego tiene como consecuencia el incremento notable en la capacidad del sujeto para poderlo trascender, con lo que la centralidad que ocupaba el ego se fija ahora en una actividad, por medio de la concentración en la misma.

Para Maslow (2005/1968), los rasgos que caracterizan las experiencias cumbres son los que citamos en los Cuadros 2 y 3.

Cuadro 2

Características del conocimiento del ser en las experiencias cumbres

GLOBALIDAD: El objeto tiende a ser visto como un todo global, como una unidad completa, abstraída de cualquier relación, de cualquier posible utilidad, conveniencia o finalidad
ATENCIÓN TOTAL: Lo percibido es capturado completa y exclusivamente
PERCEPCIÓN: Existen diferencias entre la percepción de objetos externos en cuanto relevantes para los intereses propios y en cuanto irrelevantes para los mismos
REPETICIÓN: La repetición de la experiencia parece enriquecer la percepción de la misma, por lo que lo bueno se ve más bueno, lo malo más malo, lo bello más bello, etc.
TRASCENDENCIA DEL EGO: Produce un altruismo, no basado en la necesidad o dependencia del objeto. Se centra la atención en el objeto
VALOR INTRÍNSECO: La experiencia tiene un fin en sí misma
PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL: Se genera una desorientación espacio-temporal
VALOR PERCIBIDO: Se percibe el objeto como algo bueno y deseable
ABSOLUTIZACIÓN: No existe la fragmentariedad en el objeto
RECEPTIVIDAD Y PASIVIDAD: A diferencia del conocimiento ordinario, este proceso consume menos energía, por ser más pasivo y receptivo
ADMIRACIÓN: Es consecuencia de una reacción emocional positiva
UNIDAD: Se experimenta la no dispersión mental
ABSTRACCIÓN Y CONCRECIÓN: Simultáneamente se producen la concreción y la abstracción
UNIFICACIÓN PERSONAL: Cuando el nivel de madurez humana es alto, se resuelven dicotomías, polaridades y conflictos
DEIFORMIDAD: La persona que se encuentra en la cumbre deviene deiforme por la aceptación completa, amorosa, compasiva y gozosa del mundo y de la persona
PERCEPCIÓN IDEOGRÁFICA: Lo percibido tiende a ser considerado como ejemplar único y como miembro exclusivo de su categoría
AUSENCIA DE TEMOR: Falta de coerción, ansiedad o inhibición. El principio de placer y el de la realidad se fusionan
TRASLADO DE UNIFICACIÓN PERSONAL A UNIDAD CÓSMICA: Al tiempo que la persona se aproxima a su propio ser, tiende a una mayor capacidad de contemplación de la unidad en el mundo
COORDENADAS PSICOANALÍTICAS: Las personas autorrealizadas se muestran, a la vez, maduros e infantiles

Las consecuencias de tener experiencias cumbres de identidad aguda son que la persona presenta las características que exponemos en el Cuadro 3.

Cuadro 3
Características de la persona autorrealizada

Se siente más unificada o integrada
Logra trascender su yo
Utiliza todas sus capacidades en grado e intensidad óptimas
No percibe que realiza esfuerzo
Se siente responsable, activa, dueña de sí misma, eficaz
Se encuentra libre de inhibiciones, dudas, obstáculos
Se comporta espontáneamente. Es más expresiva, inocente, natural y extrovertida
Es más creativa
Se percibe como ser único
Siente estar plenamente en el presente
Se hace más una psique pura y menos una cosa sometida a las leyes del universo
Se comporta de forma fluida, inmotivada externamente, sin necesidades deficitarias
Mejora su comunicación y su expresión, se vuelve más poética
Tiene experiencia de consumación
Tiene sentimientos de júbilo, de superabundancia, de triunfo
Se siente feliz, afortunada y agradecida, durante la experiencia cumbre y después (El motivo de esta dicha y de este agradecimiento es que percibe la experiencia como algo que le sorprende, que no depende de su voluntad)
Sus reacciones físicas pueden ser tanto de excitación como de relajación y paz
Es capaz de tener también experiencias de enojo, si bien, en estos casos, la reacción es menos intensa y permanece en ella la compasión

Los psicólogos humanistas se esforzaron por construir un sistema natural de valores que pudiera deducirse de la propia naturaleza humana, sin necesidad de recurrir a ninguna autoridad externa.

Transcribimos, a continuación, un párrafo en el que Maslow alude a la experiencia agradable de bienestar subjetivo que produce el ejercicio de la virtud.

Tan sólo en las personas saludables existe una relación positiva entre placer subjetivo de la experiencia, impulso hacia ella o deseo de ella, y necesidad básica de las experiencias (buena para ella a largo plazo). Solo estas personas ansían uniformemente aquello que es bueno para sí mismas y para las otras, y pueden, por tanto, disfrutarlo y aprobarlo de todo corazón. Para tales personas en la virtud está su propia recompensa, en el sentido de que es gozada por sí misma. Tienden espontáneamente a obrar bien, porque esto es lo que desean hacer, lo que necesitan hacer, lo que disfrutan, lo que aprueban, y lo que seguirán disfrutando. (Maslow, 2005, p. 201)

A lo que concluye diciendo que la teoría hedonista, según la cual se obtiene placer subjetivo a través de las experiencias vividas, funciona para las personas sanas pero no para las que tienen disfunciones mentales.

2.2. EL CONCEPTO *FLOW* Y SUS CARACTERÍSTICAS

El rasgo distintivo de la vida mental es la conciencia o conocimiento que tenemos de nosotros mismos y del mundo exterior. Por medio de la facultad de la percepción se obtiene información del mundo exterior, a través de los sentidos e, indirectamente, a través de los recuerdos almacenados en la memoria.

La conciencia humana se caracteriza por constituir un proceso voluntario y controlado de procesamiento de la información recibida en el cerebro, lo que da lugar a la selección de dicha información, a través de la atención o capacidad para concentrar la actividad psíquica, es decir, el pensamiento, sobre un objeto.

La atención puede ser involuntaria (debido a la gran intensidad del estímulo), voluntaria (debido a la motivación personal), o habitual (dependiente de los hábitos personales), la cual es casi automática.

La capacidad limitada de la atención, en la especie humana, se soluciona con la priorización de unos mensajes en detrimento de otros, según las expectativas e intenciones del sujeto.

Tras la selección de la información tendrá lugar la decisión, que pasa al sistema motor para activar y ejecutar la respuesta.

En la deliberación que precede a toda toma de decisión, influye tanto la transmisión biológica como la cultural, proveniente del entorno ambiental del individuo (Massimini, Inghilleri & Delle Fave, 1996).

En relación a la selección cultural humana hemos de tener en cuenta que el individuo humano está constituido tanto por un genotipo como también por un *culturotipo* (Richerson & Boyd, 1978).

Otros autores prefieren usar el término *meme* para indicar la unidad cultural básica (e. g. Dawkins, 1976; Lumsden & Wilson, 1981).

El genotipo contiene la información genética procedente de los antepasados de un individuo, mientras que el culturotipo aporta información cultural procedente de la memoria cultural de la población en la que ha crecido dicho individuo.

Hay que tener en cuenta que la información genética no es necesariamente la información más influyente en la regulación del comportamiento cotidiano.

La especie humana posee un gran depósito extrasomático para la conservación de la información que recibe y que se transmite de una generación a otra. Este depósito consta de un mecanismo de codificación que no está controlado genéticamente sino que depende de la interacción social, por lo que pertenece a la evolución cultural y no a la biológica.

En definitiva, el proceso de selección cultural es un proceso selectivo e histórico de acumulación de la información que da lugar a la incorporación de la instrucción cultural que porta el individuo cuando nace en una cierta población, si encuentra donde interactuar. Así, la selección cultural origina un sistema hereditario que existe antes del individuo y que continúa tras su muerte, transmitiéndose la información a la generación sucesiva.

Ahora bien, aunque el individuo no reinvierta toda la información cultural que recibe, sí que aporta continuas modificaciones a esa herencia cultural.

Existe una tendencia de todo sistema de información para reproducirse ampliamente en el tiempo, con regularidad y repetición, que se denomina *teleonomía*.

La *teleonomía cultural* origina el paradigma de la selección cultural, centrado en el principio de la reproducción selectiva de la información en el tiempo.

El paradigma de la selección genética es válido pero no puede prescindir de la formalización del paradigma de la selección cultural.

Lumsden y Wilson (1981) fueron los primeros en introducir el concepto de *selección psicológica*, definido como el proceso selectivo que es independiente de la instrucción intrasomática, ya sea ésta genética o cultural.

La elección se convierte en *selección* cuando se basa en lo que acumula la memoria de la elección precedente y de la transmisión de una generación a otra de la diferencia que se ha acumulado.

Este proceso selectivo da lugar a una tendencia evolutiva, que no hay que confundir con cualquier tipo de elección individual de carácter intrascendente.

Llegados a este punto, es importante para nuestro estudio referirnos a la *selección psicológica de la información bio-cultural*, tal como la definen Csikszentmihalyi y Massimini (1985). Se trata de un proceso psicológico selectivo para reproducir y transmitir las unidades de información bio-culturales, de manera que cada persona incide activamente en la construcción cultural influyendo en la selección de la información recibida en la conciencia, por medio del proceso de atención (Csikszentmihalyi, 1978b).

Los individuos no pueden prestar atención, al mismo tiempo, a todo lo que ocurre en su entorno, así que seleccionan una parte de esa información, ya sean actividades cotidianas, situaciones o contextos sociales, para implicarse en ellos.

En este sentido, un gran número de estudios empíricos señalan que el principal factor que dirige la selección psicológica es la calidad de la experiencia (Massimini & Delle Fave, 2000).

Las preferencias individuales se focalizan en aquellas oportunidades del entorno que se asocian con estados de conciencia positivos y recompensantes, particularmente con las *experiencias óptimas* o actividades que producen *flow* (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & S. Csikszentmihalyi, 1998), que se basan en metas intrínsecas.

Csikszentmihalyi (1975b) advierte que en el proceso de selección cultural es poco recomendable regirse exclusivamente por metas extrínsecas, ya que éstas crean alineación entre los individuos.

Por otro lado, es importante, en la selección cultural, tener en cuenta que la sociedad actual está excesivamente racionalizada, por lo que potencia más los elementos de carácter instrumental y práctico que los finales o metas con sentido, con lo que se logra el conocimiento de las cosas materiales en detrimento de la comprensión holística de la realidad y de la seguridad espiritual (Csikszentmihalyi, 1998, p. 64).

De ahí que la aportación de *experiencias óptimas* que requieren tomar compromisos y que inciden en el desarrollo individual y en la integración cultural, potencia el crecimiento personal y social, ya que se refieren a actividades de diverso tipo (culturales, sociales, deportivas, religiosas, etc.) pero no se asocian con el dinero, el

poder o los conflictos interpersonales, por lo que son experiencias constructivas, cooperativas, creativas y complejas (Massimini & Delle Fave, 2000).

2.2.1. La teoría del flujo de la conciencia (*flow*)

La experiencia subjetiva impregna el pensamiento, la afectividad, las sensaciones y, en definitiva, toda la información que el cerebro humano recibe y que focaliza mediante el proceso de la atención realizado por la persona, a través de la conciencia (Inghilleri, 1996/1993).

Esta experiencia subjetiva constituye una entidad bio-cultural que integra la transmisión genética, la transmisión cultural externa y la propia aportación del sistema nervioso central del individuo. Para lograr la adecuada integración debe estar provista de un orden que, a su vez, requiere un gasto de energía (Csikszentmihalyi, 1982).

Csikszentmihalyi (1978b) define la conciencia como un sistema cibernético que controla su estado mediante la atención y que contiene información y dirige el proceso. Así, la atención suministra energía, de tipo físico y selectiva, y produce nueva información introduciendo, en la propia conciencia, variaciones no programadas.

Por lo tanto, se trata de un sistema flexible en el que la atención puede suministrar, en una situación emergente particular, nuevos elementos a la conciencia que no estaban programados.

La conciencia, en este sentido, debe ser considerada como un centro de cambio del funcionamiento psíquico, en el que la situación emergente proporciona la posibilidad de innovación y cambio, a nivel del comportamiento fenotípico y de la oportunidad para la acción, así como, posibilita el reajuste e innovación de la configuración del estado intrapsíquico.

En definitiva, podemos observar que existe una interrelación entre el proceso de atención, por un lado, y el de socialización y evolución cultural, por otro.

El prerrequisito de la socialización es el aporte de atención del agente socializante y el efecto de la socialización es un cambio en la estructura atencional del socializado (Csikszentmihalyi, 1978b).

Todo sistema social, para poder sobrevivir y evolucionar, debe usar de manera positiva la energía psíquica del individuo sobre la instrucción cultural que lo caracteriza y conforma.

La memoria cultural extrasomática se transmite en el tiempo, en función del modo y del aporte de la energía psíquica individual, que, al ser una energía limitada, se canaliza mediante el proceso de atención.

Csikszentmihalyi alude (1982, 1985) a que el *yo* es la información presente en la conciencia, que representa el propio organismo, en cuanto entidad que procesa la información.

La estructura del *yo* se modela mediante la información relacionada con el propio cuerpo, los recuerdos del pasado y las metas futuras.

En la persona, la aparición de la conciencia posibilita la autonomía del *yo*, superando tanto las instrucciones genéticas como las culturales (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985), lo que puede aumentar la emergencia de conductas adaptativas o, en otro extremo, llegar a destruir la propia vida.

Para toda persona, sus metas constituyen la representación que hace el *yo* de sus propios intereses.

Si se producen conflictos entre las metas y el sistema de procesamiento de la información, se genera *entropía psíquica*, que se puede experimentar como ansiedad, apatía, miedo, confusión, etc. (Csikszentmihalyi, 1985, 1987).

La entropía psíquica perjudica la eficacia de la conciencia, al desviar la atención del objeto deseado, lo que interrumpe el orden en los contenidos de la conciencia.

Como contraposición a este estado propiciado por la entropía psíquica, se produce otro, denominado *negentropía psíquica*, *experiencia óptima* o *flujo (flow)* (Csikszentmihalyi, 1975b), que se alcanza cuando todos los contenidos de la conciencia se encuentran en armonía entre sí y con las metas que define el *yo*. Entonces, se da lugar a una experiencia subjetiva, que puede incluir placer, disfrute, satisfacción, felicidad. Esta experiencia es *autotélica*, cuya etimología proviene del griego *auto-telos: propia-meta*.

El estado de flujo (*flow*), por la tendencia del *yo* a reproducirse (*teleonomía del yo*) contiene la inclinación a repetirse en el tiempo.

Tanto la teleonomía genética como la cultural han sido estudiadas ampliamente en las ciencias sociales, en cambio, la teleonomía del *self*, es decir, aquello que las personas hacen para satisfacer su ser, es algo más novedoso y actual.

Por medio de la satisfacción de las instrucciones puramente genéticas se obtiene placer, si bien el logro exclusivo del placer no conduce al desarrollo evolutivo, por lo que puede interferir o perjudicar toda forma de orden social (Csikszentmihalyi, 1998).

De igual modo, en lo que respecta a la teleonomía cultural, cuando el estado negentrópico del *self* se fundamenta en el poder, el individuo puede precisar de nuevas aportaciones que satisfagan su reconocimiento social, con independencia de los requisitos del grupo, lo que daría lugar al conflicto con la armonía del orden social.

Aunque es innegable la influencia del placer y la del poder en los seres humanos, estos aspectos no constituyen las únicas fuentes de motivación sino que el sistema de la conciencia, al estar en constante evolución, al igual que lo está la cultura y la propia especie humana, girará en torno a la propia capacidad de invertir energía psíquica en metas que no han sido modeladas exclusivamente sobre la teleonomía de los genes o de las culturas. Ello propicia la aparición de estructuras emergentes del *yo* que favorecen la motivación autotélica, ya que el objetivo primordial es la experiencia por sí misma. Esto ocurre y se ha estudiado en actividades de tipo lúdico, en los juegos (Huizinga, 1970, Caillois, 1958).

Por todo lo dicho, podemos resumir que la experiencia de flujo (*flow*) es el prototipo de los estados de conciencia que están intrínsecamente motivados.

Una distinción apreciable dentro de esta experiencia subjetiva, a nivel del bienestar percibido, es que no se reduce a mero y efímero placer sino que conlleva disfrute o diversión, el cual funciona como mecanismo para mantener el orden en la conciencia.

En un sentido operativo, la *experiencia óptima* o flujo (*flow*) requiere de un equilibrio entre los desafíos percibidos que ofrece una actividad y las habilidades que tiene el individuo que la realiza. Así, cualquier posibilidad de acción a la que corresponda una habilidad puede llegar a producir una experiencia autotélica. De ahí que el flujo sea una fuerza dinámica en evolución que permite el desarrollo de binomios, cada vez más complejos, de desafíos/habilidades (Csikszentmihalyi, 1982).

Las personas que experimentan flujo (*flow*), suelen describirlo como un reto a sus habilidades, que les conduce a descubrir cosas nuevas y emocionantes. Por ejemplo, los retos que se propone una persona al escalar una montaña y después otra más escarpada o el músico que perfecciona su manera de tocar un instrumento o, también, el ser que es religioso y que va dando pasos en el camino de su vida, de una mayor y mejor caridad.

Cuando la proporción entre desafíos y habilidades no es la idónea para que se produzca flujo (*flow*), se generará ansiedad o aburrimiento. Si el desafío es demasiado grande, en comparación con las habilidades personales, se genera ansiedad y, por el contrario, cuando las habilidades superan con creces los desafíos lo que produce es aburrimiento. Como puede comprobarse en la figura 1.

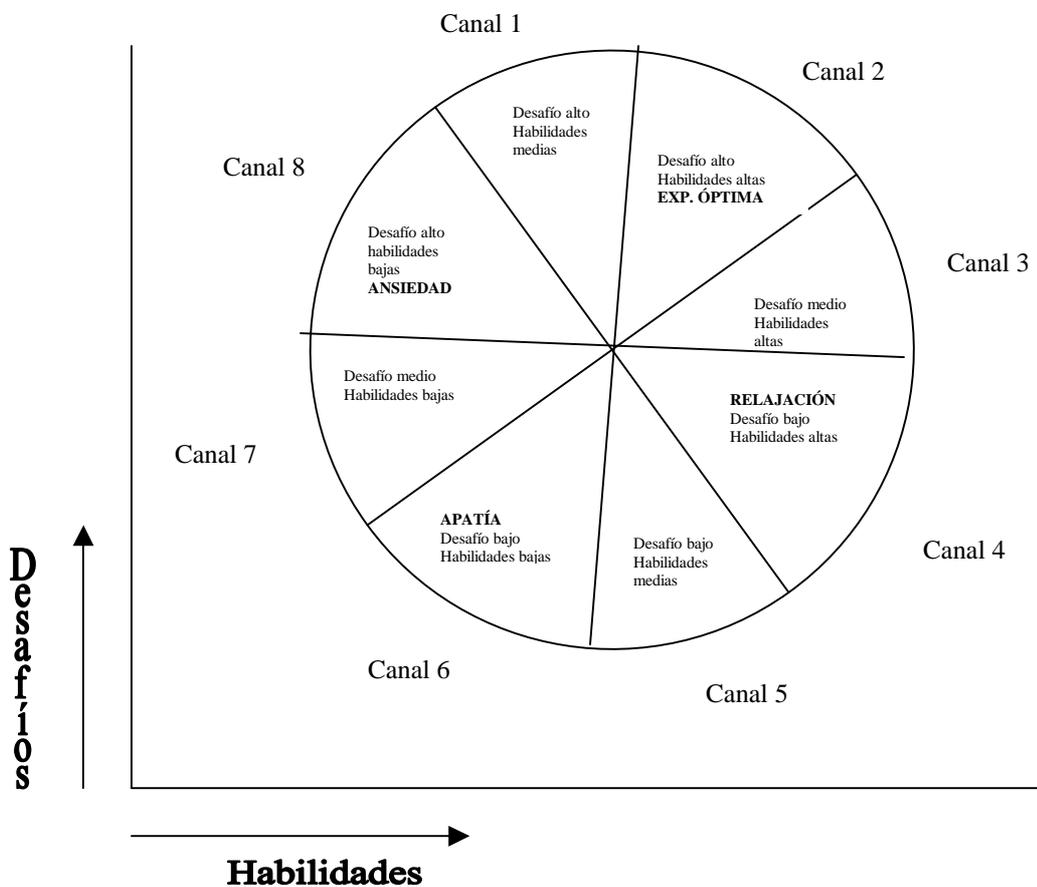


Figura 1.

Modelo de fluctuación de la experiencia (Massimini et al., 1987)

La experiencia óptima requiere que el desafío sea superior a las habilidades para activar la suficiente motivación para la acción. Este proceso se incrementará con nuevos desafíos/habilidades, que permitan la subsistencia del flujo (*flow*).

En este sentido, el *flow* religioso cuenta con la singularidad de que Dios es percibido como Amor infinito, por lo que la relación con Él permite altas cotas de profundidad. Además, la inhabitación de Dios en el creyente posibilita la cualificación de la experiencia hasta el punto de poder dar testimonio de ella mediante la entrega total, física y espiritual, manifestada en el comportamiento, fundamentado en los valores y virtudes religiosas.

Además de lo dicho, en el balance entre los desafíos y las habilidades, la personalidad del individuo tiene gran incidencia. Así, según la personalidad de cada cual, lo que para unos puede ser una tarea aburrida, para otros puede ser algo divertido e interesante.

La influencia de la personalidad es tal que, en igualdad de competencia o de habilidades, a una persona le puede resultar aburrida una tarea o plantearse como algo costoso de superar, mientras que para otro la misma tarea supone un reto a superar y lo acoge con entusiasmo.

De éste último tipo de personas, que no se amilanan ante los retos difíciles se encuentran aquellos que tienen una **personalidad autotélica** (Csikszentmihalyi, 1998, p. 353) y, es frecuente, por tanto, que se propongan superar los retos que les ofrecen muchas de las actividades que realizan de manera cotidiana, a excepción de algunas que todos solemos detestar, como son el trabajo estresante, las dificultades en las relaciones, la pérdida de tiempo, etc.

Las experiencias de *flow* favorecen el crecimiento de la personalidad debido a la complejidad de dos procesos psicológicos que conlleva este tipo de experiencias: la diferenciación y la integración (Csikszentmihalyi, 2003a). La diferenciación implica la originalidad, mientras que la integración es un proceso opuesto, es decir, procura la unión de personas con ideas que pueden ser distintas. Una personalidad compleja es la que logra combinar adecuadamente estas tendencias.

Conviene distinguir entre **personalidad autotélica**, **actividad autotélica** y **experiencia autotélica**.

Las actividades autotélicas son aquellas que proporcionan, de manera inmediata, motivación intrínseca (Csikszentmihalyi, 1975b).

La personalidad autotélica se caracteriza por su capacidad para disfrutar con lo que hace, sin tener en cuenta los beneficios externos obtenidos por ello.

Las experiencias autotélicas, que de entre los tres conceptos que estamos manejando, son las únicas que proporcionan datos empíricos reales, son un estado psicológico que se basa en una retroalimentación positiva inmediata que actúa como recompensa, lo que facilita el mantenimiento de este comportamiento, en ausencia de otras recompensas externas.

De la realización de una actividad autotélica proviene una experiencia autotélica. Una persona autotélica es aquella que tiende a tener frecuentemente tales experiencias.

La estructura específica de una actividad autotélica proviene de un conjunto de cambios, que pueden ser de dos tipos: los que derivan del desconocimiento, es decir, que sirven para indagar en algo y que permiten descubrir o explorar problemas y soluciones, o bien, los cambios concretos que se producen durante una competición.

2.2.1.1. Elementos del *flow*

Los elementos fundamentales que caracterizan a la experiencia de flujo (*flow*), también denominada experiencia óptima o experiencia autotélica, son los siguientes (Csikszentmihalyi, 1975b):

- 1) La capacidad de la persona para combinar adecuadamente la acción y la conciencia. La ausencia de perspectiva dualista, que es el signo más claro, puesto que la persona es consciente de sus actos pero no de sí mismo, ya que se encuentra completamente inmerso en la actividad que realiza.
- 2) Alta concentración. La atención se centra en un número limitado de estímulos.
- 3) Pérdida del *ego* (lo que Maslow, 1971, denominó *fusión con el mundo*) que se sucede del hecho de que las reglas de la actividad están ya dadas y, por tanto, no hay que pensar lo que se debe o no hacer. Es preciso aclarar que, en realidad, lo que se pierde no es la conciencia del propio cuerpo o de sus funciones sino sólo el constructo *yo*, es decir, el intermediario que interponemos habitualmente entre el estímulo y la respuesta.
- 4) Control sobre las acciones, así como del entorno. Este control reporta un autoconcepto positivo, que se denomina autoestima. Al sentimiento de control le corresponde la pérdida de preocupación, que permanece incluso en situaciones de peligro.
- 5) Coherencia entre el estímulo y la respuesta, que conduce a que la retroalimentación sea clara.
- 6) Regirse por metas internas, sin necesidad de recompensas de tipo externo. La búsqueda del modo adecuado de lograr las metas que se propone la persona indica que lo que sostiene este estado es la cognición.

Todos estos rasgos pueden resumirse en los tres principales:

- 1) Dejarse absorber por la tarea que se realiza.
- 2) Controlar adecuadamente lo que sucede durante la tarea.
- 3) Crear variedad y estimulación para que la tarea siga siendo novedosa y suficientemente retadora como para implicarse en ella (Csikszentmihalyi, 1998).

La importancia de tener experiencias de flujo (*flow*) es grande, si tenemos en cuenta los efectos que la carencia de este tipo de experiencias ocasiona (Csikszentmihalyi, 1975b). A saber, efectos en el estado físico de las personas como falta de relajación, falta de salud, sensación de cansancio más acusada de lo habitual, al igual que ocurre con la percepción del dolor. En lo relacionado con los cambios de tipo cognitivo, la disminución de la fluidez verbal y de la flexibilidad mental, son dos claros ejemplos.

Sin embargo, aquellos sujetos para los que la realización de actividades no instrumentales suponen una pérdida de tiempo, manifiestan cambios positivos al dejar de llevar a cabo dichas actividades, por no sentirse culpables de tal hecho. Pero se ha constatado que este tipo de personas se juzgan a sí mismas en términos bastante negativos, como de creer ser menos creativos, más irritables, etc.

Csikszentmihalyi (1975b) ha observado que los cambios en la conducta de personas que no tienen experiencias óptimas son similares a los que padecen desórdenes de la atención.

Por el contrario (Csikszentmihalyi, 1975b), los efectos del disfrute de la experiencia óptima son: activación fisiológica óptima, concretada en el ritmo cardíaco, el consumo de oxígeno, que en ambos aspectos descienden, y la elevación del tono muscular y de la agudeza visual.

A nivel cognitivo, el disfrute se asocia con una atención clara y con el dominio de los pensamientos. Además de las características (Cuadro 4) que enumeramos a continuación (Csikszentmihalyi & S. Csikszentmihalyi, 1998).

Cuadro 4

Características psicológicas del *flow*:

* Gran absorción en la actividad que se realiza
* Obtención de una clara retroalimentación positiva
* Motivación intrínseca
* Superación del aburrimiento
* Mantenimiento de la atención sin esfuerzo
* Pérdida de la autoconciencia
* Diversión por la actividad que se realiza
* Falta de distracción
* Bienestar sin ansiedad
* Claridad de metas en la tarea
* Percepción temporal distorsionada
* Control de la situación
* Autoexpresión alta
* Desafíos o retos altos
* Habilidades altas

2.3. EL *FLOW* Y LA PRÁCTICA RELIGIOSA Y ESPIRITUAL CRISTIANA

Csikszentmihalyi afirma (2003b) que no se puede llevar una vida verdaderamente óptima sin sentir que se pertenece a algo más grande y permanente que uno mismo.

Esta afirmación nos puede llevar a comprender la función de las religiones, que ofrecen un horizonte de sentido a la vida humana y un proyecto de compasión universal (Emmons, 2006).

En concreto, la espiritualidad cristiana está provista de unas bases antropológicas que favorecen la satisfacción vital en los creyentes en Cristo (e.g. Brugger, 2009; Moncher, 2009).

Cuando las religiones culpan al ego de ser la causa de la infelicidad humana, la solución está en neutralizar el ego y sus deseos, cuando éstos son desordenados, lo que debería hacerse en la mayor medida posible.

La tendencia actual hacia el materialismo y el individualismo, en detrimento de la potenciación de los valores espirituales y morales, distorsiona la propia personalidad humana porque se centra exclusivamente en satisfacer necesidades de poder, de dinero, de fama, etc., lo que, a largo plazo tiene como consecuencia la insatisfacción vital, como ocurre actualmente en Occidente, además de consumir energía psíquica debido a la diferencia entre los reclamos del entorno y lo que dicta la conciencia interna.

Este consumo de energía que produce entropía, desde un punto de vista religioso, es consecuencia del pecado, entendido éste como una conducta que daña a la persona.

En Occidente (Csikszentmihalyi, 2003b) se han concebido dos formas principales de realizar las capacidades potenciales humanas, por un lado la vida activa, por el otro la vida contemplativa, considerándose como estrategias excluyentes una de otra.

Sin embargo, por ejemplo, las comunidades de clausura, que tienen como misión principal la alabanza a Dios, dedican una parte de su jornada diaria a tareas de trabajo manual. Lo que ocurre es que todas las actividades que realizan están sustentadas por un sistema de valores al que se han adherido libremente y que confiere profundidad y autenticidad a las acciones que desarrollan.

En el caso de los laicos, dedicados a la vida activa en su trabajo diario, en su tarea de padres de familia y de ciudadanos, es decir, con funciones similares a las de la población no creyente, se puede apreciar también la misma forma de comportamiento que en los religiosos o creyentes de especial consagración, bajo la guía del Espíritu Santo.

En lo que se refiere a la relación entre las emociones y el orden de la conciencia, las llamadas *emociones negativas* producen entropía psíquica en la mente, lo que deriva del hecho del aporte de atención que se necesita para afrontar la restauración del orden subjetivo interno, y que se resta de la atención dedicada a las tareas externas.

Por el contrario, las llamadas *emociones positivas* son estados de negentropía psíquica, porque al no necesitar la atención para la autoconciencia, la emplea en fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea.

Es interesante la aportación que hace Vaillant (2008) sobre las bases biológicas de las emociones positivas y su relación con la espiritualidad.

Los psicólogos humanistas Maslow (2005/1968) y Rogers (1989/1979) destacaron que el funcionamiento pleno de la persona se halla en la armonía entre los deseos y la libre voluntad, procurando un comportamiento orientado hacia el bien.

La exaltación hedonista del disfrute, en nuestros días, ha ocasionado el olvido de que el disfrute, por sí mismo, no es razón suficiente para realizar una acción. De ahí que afirmamos con Csikszentmihalyi (2006) que para crear una vida óptima no es suficiente con esforzarse por conseguir metas placenteras individuales sino que es preciso elegir metas que reduzcan la suma total de entropía del mundo. Lo que significa que el comportamiento humano tiene repercusiones sociales y que es más valioso aquel que redunde en el bien común.

El *bien*, en palabras de Csikszentmihalyi (2006, p. 180) constituye la superación, de manera creativa, de la inercia, por ser la energía que conduce a la evolución de la conciencia humana.

Lo que denominamos *virtud* es una capacidad para actuar que exige esfuerzo y planificación y que se define como “estado de carácter que hace a una persona buena y que actúe bien” (Titus, 2009, p. 57). Entendiendo por *persona buena* aquella que es capaz de mantener un orden correcto en su vida, según lo denomina Brugger (2009, p. 9).

Desde algunos puntos de vista religiosos, el esfuerzo que conlleva el crecimiento personal tiene como recompensa la vida eterna. Esta es la motivación principal de la conducta cristiana, con objetivos finalistas, tanto personales como comunitarios, de gran valor. Para ello se requiere la unificación en la conciencia o coherencia entre pensamiento y decisión para la acción, frente al desorden de la misma que ocasiona dispersión y caos.

CAPÍTULO 3: ESTUDIOS SOBRE EL *FLOW* EN LA PRÁCTICA RELIGIOSA

3.1. INTRODUCCIÓN

Las aportaciones de las investigaciones sobre el *flow* o *experiencia óptima* en la práctica religiosa, están pendientes de ser publicadas en breve, de manera conjunta (Delle Fave et al., en prensa).

Son pocos los estudios sobre el *flow* religioso, por lo que incluimos aquí un resumen de esas investigaciones (Delle Fave & Bassi, 2004; Coppa & Delle Fave 2007, 2009; Delle Fave 2009; Sanabria et al., 2010; Delle Fave et al., en prensa).

La religión representa un conjunto de reglas de comportamiento para la vida cotidiana que proporciona a las personas metas a corto y a largo plazo (Emmons, 2005, 2006), así como también les ofrece perspectivas sobre su entorno y sobre su propia vida que apoyan el proceso de creación de significado o de sentido de la vida (Park, 2005), lo que amplía su visión de la realidad al trascender los límites individuales (Sperry & Shafranske, 2005).

En este proceso intervienen tanto el contexto religioso como el cultural, así como las características de personalidad y las experiencias personales, con sus evaluaciones y los valores que sustentan las decisiones y los comportamientos de los individuos.

Las investigaciones realizadas en 18 países (WHOQOL SRPB Group, 2005) muestran, en diferentes culturas, que la religión y la espiritualidad juegan un papel singular en la percepción de la calidad de vida.

Los campos en que se encuadra el concepto general de *calidad de vida* (*Quality of Life: QOL*, en inglés) son: la salud física, las dimensiones psicológicas, la independencia, las relaciones sociales, el entorno social, la espiritualidad y la religión, junto con las creencias personales (WHOQOL Group, 2006).

En resumen, podemos concluir diciendo que existen numerosas investigaciones que evidencian el bienestar psicológico en relación con la dimensión espiritual humana, tal como hicimos referencia en los capítulos primero y segundo de este trabajo.

3.2. LA EXPERIENCIA ÓPTIMA EN UN GRUPO DE INMIGRANTES AFRICANOS

La práctica religiosa se ve influenciada por el importante cambio en la vida de las personas que suscita el fenómeno de la emigración a otro país. Este hecho tiene sus repercusiones en cuanto a la configuración y consolidación de la identidad personal.

El estudio llevado a cabo por Delle Fave & Bassi (2004) consta de una muestra de 35 inmigrantes africanos llegados a Italia, que practican la religión islámica.

El objetivo de la investigación es analizar la calidad de la experiencia asociada a las actividades cotidianas y, entre ellas la práctica religiosa.

Para ello se emplearon, como instrumentos, el *Flow Questionnaire (FQ)* y el *Life Theme Questionnaire (LT)*.

Los resultados muestran que la práctica religiosa comporta un elemento importante de integración del inmigrante en el nuevo contexto cultural al que accede, y que la emigración no produce cambios en la experiencia óptima de las actividades que la generan.

Por otro lado, la religión al ser practicada, constituye un factor de continuidad y de estabilidad, en relación con la identidad individual, manifestado como fuente de bienestar y de sosiego, así como de sentimiento de pertenencia a un grupo.

De modo concreto, la oración diaria permite al creyente cultivar la dimensión simbólica y conservar una relación directa con la patria, a lo largo del tiempo.

Massimini & Delle Fave (2000) han encontrado en sus investigaciones que los individuos reproducen, en su vida diaria aquella información presente en su ambiente que les proporciona calidad en la experiencia que conlleva. Se trata de la experiencia óptima o *flow* (Csikszentmihalyi, 1975b).

Este tipo de experiencia consiste en un estado de conciencia positivo y complejo, caracterizado por la tensión entre las oportunidades para la acción o desafíos y las habilidades personales requeridas para la misma. Además de las características que hemos detallado en el segundo capítulo de nuestro estudio.

La experiencia óptima se basa en una motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985), por lo que no está condicionada por influencias externas o sociales.

La muestra de inmigrantes africanos residentes en Milán consta de 35 personas, de las cuales 8 son mujeres y 27 varones, de edades comprendidas entre 20 y 40 años (edad media 27.2).

Doce de los participantes provienen de Somalia, 13 del Norte de Africa y 10 del Africa Occidental.

Los resultados obtenidos sobre experiencia óptima muestran que todos los participantes afirman haber experimentado *flow*, en el trabajo, el estudio, el tiempo libre, la familia y los medios de comunicación social, siendo el valor más alto el asociado al tiempo libre, en sus países de origen, con un 79.4% .

En lo concerniente a la experiencia religiosa, todos los participantes se definen como musulmanes, de los cuales el 80% de los procedentes del Africa Occidental y el 75% de Somalia, practican su religión con regularidad y observan la festividad. Los norteafricanos no se definen como practicantes, a excepción de uno de los participantes. El 53.8%, de estos últimos, dice haber practicado la religión sólo un poco, mientras que el 30.8% dice hacerlo de vez en cuando.

A pesar de que algunos afirman que la religión es importante para ellos, que rezan 5 veces al día, que lo hacen libremente y que les produce sentimientos de tranquilidad, ninguno de ellos obtiene *flow*, mediante la práctica religiosa, aunque sí una experiencia similar con valores elevados en absorción de la actividad, claridad de ideas y de objetivos, excitación, desafíos y habilidades.

Los somalíes reportan altos niveles en relajación, absorción de la actividad y excitación, y valores medios para las otras variables (desafíos, habilidades, control de la

situación, claridad de objetivos, concentración, placer, facilidad para la concentración, motivación intrínseca, claridad de ideas).

Los norteafricanos describen valores más altos entre las características de relajación, facilidad para la concentración, excitación y claridad de objetivos. Tienen valores bajos en claridad de ideas, absorción en la actividad y motivación intrínseca.

La explicación que hacen Massimini & Delle Fave (1991) al hecho de la reducción de la observancia religiosa en los norteafricanos reside en la influencia de la modernización de esa zona y en la mayor relevancia que adjudican a los bienes materiales.

En el estudio del *Life Theme Questionnaire (LT)*, los datos obtenidos reflejan, para toda la muestra la prevalencia del desafío principal en relación con el trabajo y la obtención de bienes materiales, como es el conseguir tener una casa propia.

En este sentido, la religión no representa ningún desafío que afrontar sino algo a mantener y a consolidar.

3.3. LA PRÁCTICA RELIGIOSA Y LA EXPERIENCIA ÓPTIMA EN CATÓLICOS ITALIANOS

Este estudio, realizado por Coppa & Delle Fave (2007), analiza la relación entre la religión y la calidad de la experiencia percibida, a través de su práctica, en un grupo de creyentes católicos, unos miembros de órdenes religiosas y otros laicos.

Las características psicológicas de este tipo de experiencia se asocian a factores tanto individuales como ambientales.

Dado que la religión representa un sistema de información al que las personas pueden recurrir en la búsqueda de oportunidades complejas para la acción, la práctica religiosa se analizó como núcleo en torno al cual el creyente construye su identidad, con carácter de globalidad (Csikszentmihalyi, 1996; Massimini & Delle Fave, 1991).

Coppa & Delle Fave (2007) se refieren al término *religiosidad* como la adhesión a un sistema de creencias, de valores y normas de comportamiento y de ritos, que tiene como finalidad la búsqueda de lo divino y que está institucionalizado.

Distinguen también entre religiosidad intrínseca y extrínseca (véase lo referente a estos conceptos en el apartado 1.2.2 de este estudio).

Desde una perspectiva eudaimónica de la psicología positiva, el constructo teórico de la selección psicológica (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985) se relaciona con la

experiencia de la práctica religiosa en la muestra italiana y se observa que se repite preferentemente aquella actividad que proporciona un estado de conciencia positivo y complejo denominado *flow* o experiencia óptima, con las características anteriormente descritas (véase apartado 2.2.1.1 de este estudio).

La experiencia óptima tiene una repercusión positiva en el desarrollo individual porque estimula la complejidad del comportamiento individual.

Por su parte, el individuo también ejerce la transmisión de la información cultural (Massimini & Delle Fave, 2000) influenciando de un modo concreto el contenido de la cultura hacia una dirección evolutiva (Delle Fave & Massimini, 2002, 2005).

La muestra la componen 166 participantes: 70 católicos laicos (52 mujeres y 18 varones) y 96 personas pertenecientes a congregaciones religiosas (54 mujeres y 42 varones). Las edades están comprendidas entre los 18 y los 59 años.

Los participantes han contestado al *Flow Questionnaire (FQ)*, al *Life Theme Questionnaire (LT)* y al *Order/Disorder Questionnaire (OD)*.

El 97.6% de los participantes tienen *flow* como experiencia, a través de las siguientes actividades:

- Práctica religiosa: 28%.
- Actividades de tiempo libre: 18%.
- Estudio/ Medios de comunicación social: 13%.
- Relaciones sociales: 11%.
- Trabajo: 10%.

Al establecer relación entre las características psicológicas de la experiencia óptima en la práctica religiosa y en otra actividad, la motivación intrínseca y el desafío son superiores en la práctica religiosa, en cambio, la claridad de objetivo es menor, y hay más auto-observación.

Las actividades que los participantes desean hacer son:

- Actividades de tiempo libre: 21%.
- Compromiso social: 16%.
- Práctica religiosa: 12%.
- Trabajo: 11%.
- Relaciones sociales: 9%.

En las actividades preferidas los porcentajes son los siguientes:

- Actividades de tiempo libre: 22%.
- Práctica religiosa: 21%.
- Relaciones sociales: 16%.
- Trabajo/ Medios de comunicación social: 9%.
- Estudio: 8%.
- Compromiso social: 6%.

Los datos del *LT* se refieren a las influencias positivas y negativas, así como a los objetivos para el presente y para el futuro.

En las influencias positivas del pasado predomina la religión, con un 33%, seguido por la familia, con un 28%, las relaciones sociales, el 14% y el estudio, el 11%.

Las influencias negativas provienen en un 34% de la familia (defunciones, distancia, incomprendiones, clima familiar adverso, etc.), el 22% son debidas a las relaciones sociales, el 14% a experiencias personales y el 12% al estudio.

Es significativo que el 16.7% de los participantes no hayan reportado influencias de tipo negativo y que el 10.2% las considerara como experiencias positivas, a pesar de referirse a hechos denominados objetivamente como negativos. Esta consideración del aporte positivo de las citadas experiencias, reside en el hecho de que permite a los individuos afrontar su vida y crecer.

Al preguntar a los participantes sobre los desafíos que tienen, en relación al momento presente, los datos son los siguientes. Desafío en el ámbito de:

- Práctica religiosa: 38%.
- Crecimiento personal: 20%.
- Trabajo: 12%.
- Estudio: 8%.
- Familia/ Compromiso social: 7%.

Entre los objetivos futuros:

- Práctica religiosa: 39%.
- Familia: 19%.
- Trabajo: 12%.
- Compromiso social: 9%.
- Crecimiento personal: 8%.
- Estudio: 7%.
- Relaciones sociales: 4%.

En el cuestionario sobre orden/desorden, definen el orden como:

- Psicológico: 47% (claridad de ideas, de decisión, bienestar psíquico, armonía interior, coherencia, planificación, etc.).
- Bienes materiales: 30% (colocación de cosas, seguimiento de criterios para distribución de objetos, etc.).

Por otra parte, la definición de desorden la refieren a:

- Psicológico: 39% (falta de claridad, confusión mental, fragmentariedad, falta de objetivos, mente confusa, etc.).
- Abstracto: 35% (caos, confusión, falta de armonía o de equilibrio, etc.).
- Bienes materiales: 12%.
- Trabajo/ relaciones sociales: 5%.

Los resultados probaron la hipótesis de partida, según la cual, la religión afecta de manera global a la vida del creyente, influyendo en su comportamiento cotidiano, en sus encuentros interpersonales, en la interpretación que hace sobre los eventos de su vida y en la orientación que toma hacia su futuro.

En particular, la práctica religiosa supone una oportunidad para la acción y para el compromiso y, a la vez, resulta gratificante. La religión conlleva una direccionalidad y aporta sentido a la vida de los creyentes (Massimini & Delle Fave, 1991), así como, orienta el proceso de selección psicológica.

La práctica religiosa constituye una relevante materia de experiencia óptima, si bien, por la peculiaridad de la experiencia religiosa, muestra un alto nivel de auto-observación y una limitada claridad en los objetivos, debido a la estructura intrínseca de la práctica religiosa.

La fe es la fuente interna de la práctica religiosa, lo que se concreta en el abandono libre en Dios, por encima de la comprensión inmediata de los acontecimientos del presente.

La fe, en su perspectiva unificadora, da armonía a toda la existencia humana, favorece la construcción de la identidad individual y la orientación hacia el futuro. Influye positivamente en la vida, permite relativizar los acontecimientos negativos, favorece las relaciones interpersonales y la percepción de los objetivos, tanto los del presente como los del futuro.

La fe exige coherencia entre pensamiento, emoción y vida concreta. Todo ello mediante la relación personal con Dios, la fuerte conciencia de los propios límites psicológicos por lo que la persona busca el crecimiento personal y la atención al prójimo.

Los participantes en este estudio han mostrado una actitud globalmente positiva ante la vida. En definitiva, el creyente percibe una satisfacción existencial generalizada, lo que se relaciona con la fe, que ofrece esperanza, soporte psicológico y social, sentido y finalidad.

3.4. LA PRÁCTICA RELIGIOSA Y EL *FLOW* EN CATÓLICOS DE ÓRDENES RELIGIOSAS

La experiencia óptima derivada de la práctica religiosa cristiana ha mostrado ser un beneficioso proceso de apego psicológico en la relación que se establece entre el creyente y Dios (Coppa & Delle Fave, 2009).

El trabajo de investigación al que nos referimos aquí, parte de la perspectiva eudaimónica de la psicología positiva y del concepto de la construcción de la identidad personal a largo plazo (Ryan & Deci, 2001).

La perspectiva eudaimónica, tal como ya hemos revisado, postula que el bienestar no se identifica con el placer sino más bien con la consecución de un objetivo que sea significativo, tanto a nivel individual como social, así como con la movilización de recursos, el desarrollo de la autonomía personal, la competencia social y las relaciones interpersonales (Delle Fave, 2007; Keyes, 2002; Ryff & Keyes, 1995).

En este sentido, se observa la religión como un sistema de creencias, de principios morales, de reglas de comportamiento y de ritos que ofrece al individuo la oportunidad

de cultivar una actitud compleja y de atribuir un sentido particular a la existencia humana.

Todo individuo está dotado de un fenotipo cultural o culturotipo, (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985; Richerson & Boyd, 1978) fruto de un proceso de adquisición y de elaboración de la información que continua durante toda la vida, y que requiere su participación activa.

Desde este presupuesto, todo ser humano puede seleccionar la información cultural para incorporar sus propios recursos, para crear y transmitir ideas nuevas y para decidir si desea incorporar información de otra cultura a la propia (Massimini & Delle Fave, 2000).

El individuo, mediante la selección psicológica reproduce la información preferida, asociada a la experiencia óptima o *flow*.

El estudio al que estamos haciendo referencia (Coppa & Delle Fave, 2009) recoge las aportaciones de los beneficios, tanto físicos como mentales, de la práctica religiosa.

De manera general, un sistema religioso supone la adopción de un estilo de vida saludable. La pertenencia a un grupo religioso proporciona estabilidad, la oración favorece la relajación a nivel psicológico, la religiosidad genera optimismo, esperanza y percepción de sentido de la vida, así como la facilitación de estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés (Bickel et al., 1998).

Existen varios aspectos de la fe y del comportamiento religioso que se pueden interpretar desde la teoría del apego, formulada por Bowlby (1969).

Estos aspectos son, por un lado, la percepción de Dios como figura de apego, en el ámbito de la experiencia de fe, que consiste en una relación profunda entre Dios y la persona y, por otro lado, la percepción de la fe como proceso dinámico de apego en el que el creyente busca la cercanía con Dios, al que considera su refugio en las dificultades de la vida y el fundamento de su crecimiento y de su autonomía.

La muestra consta de 96 participantes, 54 son mujeres y 42 son varones. Las edades oscilan entre los 18 y los 69 años.

Del grupo femenino, pertenecientes a diversas órdenes religiosas, 27 son monjas y 27 son novicias.

Los varones se distribuyen entre 8 seminaristas, 10 sacerdotes, 14 religiosos dominicos y 10 religiosos jesuitas.

Los instrumentos utilizados son el *FQ* y el *LT*.

Los resultados aportan que el 92% de los participantes reconocen tener experiencia óptima asociada a diversas actividades, entre las que destaca la práctica religiosa:

- Práctica religiosa: 35.4%.
- Aficiones, deportes: 15.8%
- Relaciones sociales: 14.2%.
- Estudio: 12.7%.
- Trabajo: 9.8%.
- Lectura, música: 8.2%.
- Compromiso social: 2.2%.
- Pensamiento, introspección: 1.6%.

En las actividades seleccionadas, de entre las que producen experiencia óptima, la práctica religiosa ocupa casi el 60%:

- Práctica religiosa: 59.8%.
- Estudio: 12.0%
- Aficiones, deporte: 10.9%.
- Lectura, música: 7.6%.
- Relaciones sociales: 5.4%.
- Trabajo: 2.2%.
- Compromiso social/ Pensamientos, introspección: 1.1%.

Estos datos muestran coherencia entre la práctica religiosa y el estilo de vida de los participantes, sobre todo en cuanto a la intensidad de la experiencia de *flow* en actividades de tipo religioso.

Al establecer comparación entre las características psicológicas del *flow* de las actividades religiosas y el de otro tipo de actividades, los datos reflejan un nivel de ansiedad significativamente inferior para las actividades religiosas y una mayor percepción del nivel de desafío de las actividades religiosas con respecto a las otras.

Los valores elevados en todas las variables psicológicas del *flow* religioso confirman la característica de estado positivo, complejo y gratificante.

La tensión entre desafío y habilidades percibidas, consideradas desde la perspectiva de la relación con Dios hace que el creyente tome conciencia de su propia limitación en el encuentro con Dios, sin embargo, esto no le ocasiona ansiedad sino una actitud de agradecimiento junto con sentimientos de bienestar.

Los resultados del *LT* muestran que la religión es la principal influencia positiva, con un 39.6%, así como que es el objetivo más destacado para el presente, con un 54.8% y, aún lo es más de cara al futuro, en un 75.4% de este tipo de metas.

En el otro extremo, la religión supone sólo el 7.1% de las influencias negativas. El 17% de los encuestados dicen no tener influencias negativas.

La peculiaridad de la experiencia óptima en la práctica religiosa, tal como la describen los participantes, se puede interpretar desde la perspectiva teórica del apego. De modo concreto, el bajo nivel de ansiedad, con respecto a otro tipo de actividades de *flow*, puede ser considerado en sentido de potenciar sentimientos de seguridad, por la percepción de Dios como fundamento sólido y refugio seguro ante la adversidad (Cassibba, 2003).

De ahí que, en la percepción de desafíos grandes con respecto a la capacidad personal, el sujeto pone dicha capacidad en relación con la búsqueda activa de la cercanía a Dios, finalidad principal del creyente con la oración. Esta búsqueda de cercanía a Dios implica un empeño constante y potencialmente infinito, que provoca conformar la propia vida según el ejemplo de Jesucristo.

Este elemento de apego se deduce claramente de las definiciones de oración aportadas por los participantes de la muestra, en las que califican a Dios como misericordioso, omnipotente, Ser en relación amorosa y dialogante.

Como conclusión, en este estudio, los autores confirman la hipótesis de partida.

La religión promueve el desarrollo de competencias, de bienestar eudaimónico, de la conciencia sobre uno mismo y de la relación con Dios como figura principal de apego que ofrece seguridad.

La fe es el factor en torno al cual se distribuye la acción, los intereses y los valores de los participantes, actuando como elemento que potencia la construcción de objetivos y de significados. También funciona como elemento que ofrece un sentido último a la existencia humana, y todo ello desde una perspectiva de globalidad.

3.5. LA CONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADO Y EL *FLOW* RELIGIOSO

La experiencia óptima no equivale a un estado automático de bienestar y de desarrollo, sino que ello depende del tipo de actividades y de los valores asociados a dicha experiencia.

Desde esta óptica, son importantes las metas que se propone conseguir el individuo y la aportación de las mismas al proceso de construcción de significado.

El *flow* o experiencia óptima no es equiparable a una emoción, a un constructo cognitivo o a un componente de un sistema motivacional, a pesar de que todos estos elementos se incluyen en el concepto (Delle Fave & Massimini, 2005; Delle Fave, Bassi & Massimini, 2008).

El *flow* es un concepto transcultural que remite a una experiencia producida a través de actividades que promueven la consecución de metas y el desarrollo de habilidades que proporcionan a los individuos, con su práctica, orientación y objetivos en la vida. Sin embargo, la experiencia óptima no conlleva, de manera automática bienestar y desarrollo.

La interpretación de la realidad, a través de la atribución de significados, de las situaciones personales y sociales, es una característica peculiar de los seres humanos (Jablonka & Lamb, 2005).

El concepto de *significado* abarca dos niveles, el individual y el cultural. Diversos datos, aportados por estudiantes, muestran que una vida buena no consiste necesariamente en tener buenos sentimientos (Bruni & Porta, 2006).

Las personas pueden comprometerse en realizar actividades o en buscar metas que perciben como valiosas pero que afectan a su calidad de vida a corto plazo (Sen, 1992).

La importancia de las actividades y de las metas depende del *significado* que los individuos les atribuyan (Emmons, 2005).

La construcción de significado, además de su carácter individual, tiene un fuerte componente cultural (Smith et al., 2002). Así, las metas y las actividades pueden tener diversos significados dependiendo de su contexto cultural, por lo que no tienen una relación unívoca en relación al bienestar psicológico o al desarrollo individual (Deci & Ryan, 2000).

Las personas difieren en sus conductas y orientación de objetivos según su propia historia cultural, por lo que se detectan diferencias importantes según el significado

atribuido a diversas normas, a la variedad de las actividades cotidianas y a los roles sociales (Triandis, 1994).

Las experiencias individuales acerca del mundo influyen en la transformación de los significados a nivel colectivo, de manera que llegan a constituirse en un sistema de sentido personal, si bien, de procedencia cultural (Vaalsiner, 2007). En estos casos se produce una reconstrucción personal de dicho sistema y se expresan a través de las conductas y de las metas.

Es por medio de la construcción de significado como las personas organizan su experiencia momento a momento (Kegan, 1994). De modo que integran los eventos y la información en su propia historia vital y en su trayectoria de desarrollo (Singer, 2004).

La construcción de sentido es un proceso dinámico a lo largo de toda la vida. La autonomía personal repercute en que la atribución de significado se pueda asignar a actividades que no son valoradas o aprobadas por su contexto cultural.

Dentro del marco de la selección psicológica y tomando como referencia la dimensión de significado, la experiencia óptima se puede considerar como antecedente y también como resultado. Es decir, que los individuos seleccionan aquellas experiencias que le son gratificantes y, al mismo tiempo, actúan como transmisores de las mismas.

La dimensión religiosa proporciona una cosmovisión que sostiene el proceso de significado, permitiendo a los creyentes trascender sus propios límites (Emmons, 2005).

En Occidente, el aumento de la secularización ha posibilitado una mayor elección individual de las creencias religiosas que la elección por influencia cultural y colectiva.

La práctica religiosa más frecuente es la oración (Coppa & Delle Fave, 2007). En la comparación hecha entre la experiencia óptima derivada de la práctica religiosa y de otro tipo de actividades, las características psicológicas son similares, excepto el alto valor de la motivación intrínseca, de los desafíos percibidos y de la autoconciencia, así como la poca claridad en las metas, manifestado en la práctica religiosa.

Los datos del *flow* religioso han sido interpretados por Delle Fave (2009) considerando la fe como elemento globalizador del proceso de significado de los participantes.

Con relación a la motivación intrínseca, la fe representa el elemento integrador interno de la práctica religiosa, a través de la libre adherencia a una relación personal con Dios, por medio de la oración y del servicio a otras personas.

La asociación de la práctica religiosa con los desafíos, significativamente altos, tanto con respecto a otras actividades de *flow* como en lo que se refiere a la propia percepción de habilidades, se analiza como una peculiaridad del contexto de la fe. De ahí que algunos de los participantes expresaran que la religión no es un asunto de habilidades y que son conscientes de sus propios límites en este ámbito.

La percepción de bajos niveles de metas claras con respecto a otras actividades de *flow*, se explica por la entrega libre a Dios y la disponibilidad para “hacer su voluntad”.

Finalmente, la elevada autoconciencia, cuando es una característica del *flow* la pérdida de autoconciencia en el desarrollo de la actividad, se interpreta como un requisito esencial de la oración que precisa focalizar la atención en el sujeto para evitar las distracciones, que es una de las dificultades más relatadas por los orantes, debido a la intromisión en la mente de preocupaciones o deseos.

En el cuestionario *LT* se constata como las creencias religiosas influyen en la vida de los creyentes y en sus comportamientos diarios, así como en la interpretación de eventos, en sus relaciones y en sus orientaciones futuras, al tiempo que les ofrece significado a largo plazo (Massimini & Delle Fave, 1991).

3.6. RESUMEN CONJUNTO DE LOS ESTUDIOS SOBRE EL *FLOW* RELIGIOSO

Delle Fave et al. (en prensa) aportan los resultados transculturales de investigaciones que relacionan el *flow* con la práctica religiosa, concluyendo que la mayoría de los participantes, provenientes de diversos entornos socioeconómicos, no seleccionan la religión como experiencia óptima intensa, ya que sólo un 5.6% lo hace, a pesar de que afirman tener dicho tipo de experiencias.

Con respecto a diferencias culturales, el 70.7% de los participantes que obtienen *flow* con la práctica religiosa pertenece a culturas no occidentales.

Sin embargo, los resultados sugieren que para la mayoría de las personas, de cualquier cultura, la religión representa un aspecto importante en la identidad cultural de los individuos, aunque no una oportunidad relevante para tener experiencia óptima en la vida diaria.

Por otro lado, la religión hace de soporte en las situaciones de estrés, ayuda a construir la conducta personal e incide en la interpretación de la realidad, así como es

importante para dar sentido a nivel individual y colectivo, aportando valores, ampliamente conocidos (McCullough, et al., 2000).

A pesar de lo general, algunas personas, de forma intencionada seleccionan la religión como un campo en el que aplicar sus habilidades para conseguir mayores metas. Es lo que ocurre con las muestras de católicos que hemos citado.

A modo de conclusión sobre estos estudios del *flow* religioso hacemos referencia a la clasificación que hace un monje indio benedictino, comprometido en la exploración de los aspectos que configuran al Hinduismo y al Cristianismo, que distinguió entre cinco categorías de personas con respecto a las actitudes y prácticas religiosas: creyentes, seguidores, discípulos, exploradores y descubridores (Kuvarapu, 2006).

Los *creyentes* están, de manera pasiva, inmersos en los sistemas de creencias de sus tradiciones. Los *seguidores* se adhieren conscientemente y luchan por ellos. Los *discípulos* están abiertos a un profundo aprendizaje y a la experiencia religiosa. Los *exploradores* establecen una vía de búsqueda personal, incluso superando los límites de las normas institucionalizadas y las reglas. Los *descubridores*, por último, rastrean caminos nuevos.

Al aplicar esta categorización a los participantes en los estudios sobre el *flow* religioso, Delle Fave et al. definen como *creyentes* y *seguidores* a los participantes que no reportan experiencia óptima con relación a la práctica religiosa, pero que, sin embargo, perciben sentido en ella.

Los participantes que obtienen *flow* con las actividades religiosas se corresponderían con los *discípulos* y, aquellos religiosos y laicos católicos que fueron capaces de interconectar, dentro del complejo sistema de significado, la fe, sus oportunidades para la experiencia óptima, los desafíos del presente y las metas futuras, serían los *exploradores*.

CAPÍTULO 4: PARTE EMPÍRICA

INVESTIGACIÓN 1

4.1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de la presente investigación es ampliar la investigación inicial, llevada a cabo por Coppa & Delle Fave (2007), ya comentada en el apartado anterior, y que tiene como finalidad explorar el *flow* en una población de católicos practicantes italianos.

En nuestro caso, además de utilizar una muestra española, incluimos una mayor profundización en la relación entre el *flow* y la práctica religiosa, así como la exploración de las repercusiones afectivas que se derivan del *flow* obtenido por la práctica religiosa cristiana.

En concreto las hipótesis de trabajo, con relación al *flow* y la práctica religiosa, son las siguientes:

- 1) La práctica religiosa producirá *flow* con alta frecuencia, tal como se ha encontrado en otras muestras similares.
- 2) Habrá diferencias entre el subgrupo de los laicos y el de los religiosos en el *flow*, pese a que sus prácticas religiosas sean similares, dado que tienen diferentes estilos de vida, siendo el de los religiosos más ajustado a la vida espiritual, por lo que se espera mayor y mejor *flow* de este tipo entre los religiosos.
- 3) El *flow* estará asociado a características específicas de ese tipo de experiencias, tal como se ha encontrado en investigaciones previas.
- 4) El *flow* religioso producirá sentimientos de bienestar subjetivo.

4.2. MÉTODO

4.2.1. Participantes del estudio

La muestra consta de 119 personas, voluntarias, de las cuales 61 son fieles laicos (31 varones y 30 mujeres) y 58 son fieles religiosos (30 varones y 28 mujeres). La media de edad de los laicos es de 44.5 años (Sd. 12.3 años), y la media de edad de los religiosos es de 46.1 años (Sd. 17.8 años). La edad máxima en toda la muestra es de 76 años y la mínima de 19 años.

De los laicos, 1 pertenece al Movimiento de Apostolado Familiar San Juan de Ávila, 1 a las Juventudes Marianas Vicencianas, 2 forman parte de las Comunidades Neocatecumenales, 4 de las Comunidades de Vida Cristiana, 11 del Movimiento Organizador de los Cursillos de Cristiandad, 14 son Misioneros de la Esperanza, 2 se incluyen en el Movimiento de Acción Católica, uno de los cuales es, a su vez, miembro del Secretariado Diocesano de Juventud.

Además de la pertenencia a asociaciones o movimientos religiosos, los laicos informan de su pertenencia a grupos de catequistas, de su voluntariado en organizaciones no gubernamentales, de su trabajo en Cáritas, de su participación en grupos de oración, en comunidades bases parroquiales, así como de su pertenencia a Hermandades y Cofradías eclesiales. Únicamente 9 de los 61 laicos no expresan ser parte de alguna de las citadas asociaciones y grupos dedicados a la actividad religiosa.

De los religiosos, 19 son sacerdotes diocesanos, 6 son seminaristas, 2 pertenecen a la Compañía de Jesús, 2 a los Religiosos de los Sagrados Corazones y hay también un Diácono Permanente.

Entre las religiosas hay 6 novicias, 3 de las cuales pertenecen a la Congregación de las Misioneras Eucarísticas de Nazaret y las otras 3 a las Esclavas del Divino Corazón. El resto son monjas: 2 Misioneras Eucarísticas de Nazaret, 3 Esclavas del Divino Corazón, 2 Misioneras Identes, 6 Religiosas de la Asunción, 2 Carmelitas Descalzas, 1 Carmelita Calzada, 1 pertenece a las Hermanas Hospitalarias de Sagrado Corazón de Jesús, así como, una monja es de las Hermanas de la Caridad Dominicanas de la Presentación y 4 Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl.

La mayoría de los participantes tienen estudios superiores (un 49% en los laicos y un 71% en los religiosos). El resto se distribuye de la siguiente manera: estudios medios 25% los laicos y 19% los religiosos, bachillerato 15% los laicos y 7% los religiosos, y en estudios elementales los laicos tienen el 12% y el 4% los religiosos.

En cuanto a la actividad laboral, el 21% de los fieles laicos son docentes titulados, el resto se distribuye entre un 8% de jubilados, un 10% de amas de casa, un 2% es sanitario titulado, 2% sanitario no titulado, 3% docente no titulado, 12% empresas titulado, 20% empresas no titulado, 2% técnico superior, 7% técnico industrial, 5% comunicador, 5% abogado, 2% administrativo y el 3% restante se halla desempleado.

En la actividad laboral de los fieles religiosos, los que ejercen la profesión religiosa son el 79% y un 21% son seminaristas o novicias. En cuanto a las actividades de empleo de los religiosos, el 54% se dedican exclusivamente a su profesión religiosa y un 26% son además docentes. El 19% de los seminaristas o novicias son sólo estudiantes y el 2% sanitarios.

En la submuestra de laicos hay un 15% de solteros, un 84% de casados y un 2% de separados. El 21% no tiene hijos, el 16% tiene un hijo, el 21% dos hijos, el 31% tres hijos, el 3% cuatro hijos, el 5% cinco hijos y una pareja tiene 6 hijos. En la submuestra de religiosos hay un diácono permanente casado y con tres hijos.

De la muestra, el 59% de los laicos pertenece a una asociación religiosa, el 13% a dos. Los porcentajes de pertenencia de los laicos a otro tipo de asociaciones es menor: asociaciones políticas un 13%, asociaciones culturales: un 21% participa en una asociación y un 5% en dos. En el ámbito deportivo el 3% forma parte de una asociación y el 2% de dos.

En el grupo de los religiosos, un 74% forma parte de una agrupación de tipo religioso, un 2% de dos y un 4% de tres.

Ninguno de los religiosos dice pertenecer a asociaciones políticas; forman parte de una asociación deportiva el 4% y el 10% de asociaciones culturales.

Los participantes laicos, en general, tienen entre una y diez aficiones, excepto un 7% que no tiene ninguna. El 26% manifiesta tener cuatro aficiones, siendo éste el valor que más se repite.

Entre los participantes religiosos, informan tener entre una y siete aficiones, excepto el 4% que no tiene ninguna. El número de aficiones que más se repite en este grupo es el de cuatro, con un 31%.

4.2.2. Instrumento

El instrumento utilizado es una adaptación española de cuestionario *FQ* (“*Flow Questionnaire*”) utilizado por Coppa & Delle Fave (2007). Este cuestionario, a su vez, es una versión ampliada por Massimini & Delle Fave (2004) de la original de Csikszentmihalyi & Larson (1984).

La traducción y adaptación castellana (véase Anexo 3) se hizo con la colaboración de la profesora Delle Fave, en Mayo de 2007.

El cuestionario *FQ* consta de tres partes. En la primera parte se estudia el *flow*, en la segunda los pensamientos y las actividades de diversión y en la tercera las experiencias que producen sentimientos totalmente contrarios a los de la experiencia óptima.

En la primera parte se recoge información sobre algunos datos personales: edad, género, ciudad de residencia, nivel de estudios, profesión, empleo, idiomas, estado civil, número de hijos, número de asociaciones a las que pertenece y aficiones.

A continuación, se pregunta por las actividades que producen *experiencia óptima* o *flow* y las características psicológicas de este constructo, así como de las variables: trabajo/estudio, pasar el tiempo con la familia/comunidad y pasar el tiempo solo. Se establece una valoración por una escala Likert (0-8).

El tipo de *flow* moderado o intenso se denominó F1, para el primero, y F2 para el segundo. Por medio de cinco preguntas abiertas se exploraron las condiciones individuales y las del entorno de los participantes.

Con preguntas abiertas se obtiene información sobre el momento de inicio del *flow* a través de las actividades correspondientes, así como de los sentimientos que lo acompañan, el momento en que comienza y el modo en que se mantiene.

En la segunda parte del cuestionario se pregunta acerca de los pensamientos frecuentes y de los agradables, que no están vinculados a una actividad concreta, así como de las distracciones más habituales que afectan a esos pensamientos.

Se cuestiona también acerca de las actividades deseadas por las personas que participan en el estudio y los mayores impedimentos para realizarlas. Se establece la relación entre actividades óptimas y deseadas.

Se les pide a los sujetos que establezcan una jerarquía, de mayor a menor, de las actividades que más les divierten.

Se les pregunta acerca de la transmisión de las actividades óptimas, en ambos sentidos, la recibida y la que ellos harían.

En la tercera parte del cuestionario se pide información de las actividades que producen sentimientos totalmente contrarios a las que generan experiencia óptima y si les afectaban de manera negativa.

Para finalizar, los participantes comunican cual es su religión, con qué frecuencia la practican y la asiduidad de su participación en los ritos religiosos.

4.2.3. Procedimiento

Los cuestionarios se entregaron a las personas para que los rellenaran en privado, con el objeto de mantener el anonimato, por lo que se identificaron por números, sin incluir el nombre de la persona.

Los cuestionarios se entregaron junto con una Hoja de Presentación (Anexo 2) en la que se explicaba el procedimiento que se debía seguir para su correcta cumplimentación.

Durante el proceso de cumplimentación se mantuvo comunicación con los participantes para asegurar la comprensión de la tarea a realizar.

En total se repartieron 183 cuestionarios de los que finalmente, tras excluir los nulos por mala interpretación o porque no se rellenaron completamente, quedaron los 119 de que consta nuestra muestra.

Las respuestas de los participantes se agruparon utilizando unas categorías que se ajustan a unos determinados códigos (Anexo 1).

4.3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados totales obtenidos se presentan en 70 tablas, para las tres investigaciones más el análisis conjunto. En esta primera investigación se encuadran las tablas de datos de la 1 a la 22 y de la 31 a la 52, así como la Tabla 70. Dada su extensión se ha optado por ubicar las tablas en un anexo (Anexo 1) y pasar a discutir directamente los resultados más relevantes. Para facilitar la comprensión de las respuestas, se indicará a qué preguntas o planteamientos corresponden, antes de iniciar la discusión. Se tendrá en cuenta que, mientras no se indique lo contrario, el número de participantes es $N = 119$.

4.3.1. Características psicológicas del *flow*

Los primeros resultados que vamos a presentar se refieren a las características psicológicas del *flow* que hemos encontrado en nuestra muestra, distinguiendo entre los participantes laicos y los religiosos.

El interés de estos datos se debe a que nos permitirá comparar las características del *flow* en nuestra muestra con los datos de investigaciones similares, ya mencionadas.

Las tablas de datos 5 (laicos) y 35 (religiosos) de la siguiente página muestran las características psicológicas del *flow*, medidas en una escala Likert de 0-8, así como de las variables *trabajo/estudio, familia/comunidad, solo*.

En el F1 (actividad moderada de *flow*) de los laicos sobresalen las características siguientes (véase Tabla 5, las celdas sombreadas): *no-aburrimiento, atención sin esfuerzo, no-ansiedad*. En el F2 (actividad de *flow* intenso) de los laicos, lo más destacado es el *no-aburrimiento* y la *no-ansiedad*. En el F1 de los religiosos, los valores más altos corresponden a los siguientes: (véase Tabla 35, celdas sombreadas) *motivación intrínseca, no-aburrimiento, atención sin esfuerzo, no-ansiedad, claridad de metas, autoexpresión, retos elevados*. En el F2 de los religiosos, son valores altos los siguientes: (véase Tabla 35, las celdas sombreadas) *motivación intrínseca, no-aburrimiento, no-autoconciencia, no-ansiedad, claridad de metas*.

Nótese que no hay ningún valor menor que 4 entre las características del *flow*. Los únicos valores que se pueden considerar de bajo nivel son los correspondientes a la *absorción* en la actividad.

Tabla 5.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow* y en las variables: trabajo o estudio (t/e), pasar el tiempo con la familia o con la comunidad (f/c) y pasar el tiempo solo(s), en los laicos.

Variables:	Flow1		Flow2		t/e		f/c		s	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Características:										
Absorción	4.9	2.4	4.3	3.0	4.9	1.9	4.9	2.2	1.8	2.0
Retroalimentación	5.6	2.5	4.4	2.3	4.9	2.1	5.1	2.1	2.8	2.2
Motivación intrínseca	5.7	2.4	5.0	3.1	4.1	2.5	6.2	2.0	3.0	2.2
No aburrimiento	7.5	1.1	6.8	1.7	5.8	1.9	7.0	1.8	5.5	2.3
Atención sin esfuerzo	6.5	1.8	5.6	2.4	5.5	2.0	6.5	1.8	5.4	2.1
No autoconciencia	6.0	2.5	5.4	2.7	6.2	1.9	6.4	1.9	4.0	2.5
Diversión	6.0	1.9	5.7	2.1	5.0	2.1	5.1	2.1	3.2	2.2
No distracción	6.2	1.8	5.0	2.4	5.5	2.1	5.4	1.8	4.4	2.6
No ansiedad	7.2	1.6	6.5	2.1	4.5	2.4	5.3	2.2	5.5	2.4
Claridad de metas	6.0	2.3	5.4	2.4	5.3	2.0	5.7	1.8	3.9	2.4
Percepción temporal	6.1	2.0	6.0	2.2	4.6	2.0	5.6	2.0	3.6	1.9
Control	5.6	2.4	4.9	2.6	4.9	2.1	4.3	2.3	5.0	2.4
Autoexpresión	5.4	2.4	4.4	2.7	5.2	2.0	5.7	2.0	3.4	2.5
Retos	5.6	2.5	5.4	2.5	5.6	2.1	6.4	1.9	2.9	2.3
Habilidades	5.2	2.6	5.3	2.6	6.0	1.9	6.4	1.8	2.5	2.2

Tabla 35.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow* y en las variables: trabajo o estudio (t/e), pasar el tiempo con la familia o con la comunidad (f/c) y pasar el tiempo solo(s), en los religiosos.

Variables:	Flow1		Flow2		t/e		f/c		s	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Características:										
Absorción	5.5	2.1	5.7	2.0	5.1	1.6	3.8	2.1	3.1	2.5
Retroalimentación	5.7	2.1	5.5	2.3	5.5	2.0	5.1	1.8	4.7	2.2
Motivación intrínseca	7.0	1.3	6.5	1.6	5.6	2.1	5.4	1.9	4.9	2.5
No aburrimiento	7.5	0.9	6.9	1.0	6.6	1.6	6.9	1.1	6.5	1.4
Atención sin esfuerzo	6.4	1.6	6.4	1.6	6.0	1.8	6.2	1.6	6.1	1.7
No autoconciencia	6.3	1.8	7.0	1.1	6.4	1.5	6.1	1.5	4.8	2.2
Diversión	5.7	2.2	6.0	2.2	5.9	1.7	5.4	1.9	5.1	1.8
No distracción	6.2	1.4	5.8	2.2	5.9	1.6	5.7	1.6	5.3	1.7
No ansiedad	7.5	0.9	7.0	1.4	6.0	1.7	6.3	1.5	6.9	1.1
Claridad de metas	6.8	1.6	6.5	1.8	6.1	1.8	5.7	1.5	5.4	1.9
Percepción temporal	6.2	1.7	6.0	2.3	6.0	1.8	5.8	1.7	4.9	1.8
Control	5.7	2.3	5.3	2.5	6.0	1.8	4.8	1.8	5.5	2.0
Autoexpresión	6.6	1.6	6.2	2.4	6.2	1.6	6.1	1.8	5.2	2.3
Retos	6.5	2.2	6.2	2.4	6.9	1.2	6.1	1.9	4.9	2.3
Habilidades	6.2	2.0	6.0	2.6	6.7	1.3	6.2	1.6	4.8	2.1

La tabla 70 muestra la comparación entre las características psicológicas del *flow*, tanto en F1 como en F2, para los grupos de los laicos y de los religiosos. Se han señalado con un asterisco los valores que muestran diferencias significativas (véase Tabla de Análisis 1, $p < 0,05$, para todos los valores indicados). Como puede comprobarse todas las diferencias significativas son a favor del grupo de los religiosos.

Tabla 70.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow*, en los laicos y en los religiosos.

Variables:	<i>Flow1laicos</i>		<i>Flow1religiosos</i>		<i>Flow2laicos</i>		<i>Flow2religiosos</i>	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Características:								
Absorción	4.86	2.439	5.54	2.079	4.30*	2.984	5.65*	2.038
Retroalimentación	5.58	2.486	5.75	2.101	4.42	2.346	5.54	2.267
Motivación intrínseca	5.73*	2.432	7.00*	1.347	5.01*	3.081	6.50*	1.606
No aburrimiento	7.48	1.095	7.45	.899	6.82	1.722	6.92	1.017
Atención sin esfuerzo	6.47	1.783	6.39	1.621	5.56	2.384	6.44	1.649
No autoconciencia	6.02	2.453	6.32	1.839	5.41 *	2.731	7.04*	1.113
Diversión	6.03	1.947	5.74	2.209	5.65	2.056	6.00	2.191
No distracción	6.21	1.760	6.19	1.369	5.03	2.404	5.84	2.224
No ansiedad	7.24	1.601	7.51	.900	6.47	2.069	7.04	1.371
Claridad de metas	6.03	2.275	6.80	1.589	5.44	2.364	6.52	1.780
Percepción temporal	6.14	1.952	6.19	1.662	5.95	2.181	6.00	2.298
Control	5.58	2.425	5.66	2.341	4.88	2.631	5.35	2.497
Autoexpresión	5.43*	2.409	6.63*	1.573	4.36*	2.745	6.19*	2.417
Retos	5.59*	2.533	6.48*	2.188	5.44	2.465	6.23	2.405
Habilidades	5.16*	2.602	6.25*	2.023	5.30	2.574	6.04	2.579

4.3.2. Flow-1 (Actividad de *flujo moderado*, seleccionada por los participantes)

El primer resultado a comentar, tras la descripción de las características psicológicas del *flow*, es la actividad que la persona elige, en la página 5 del cuestionario *FQ*, como más representativa de las que ha descrito en la página 2, bajo estas premisas:

“Mi mente no se distrae. Estoy completamente absorto en lo que estoy haciendo y no pienso en nada más. Mi cuerpo se siente a gusto...el mundo parece estar alejado de mí...Soy menos consciente de mí mismo y de mis problemas.”

“Mi concentración es como la respiración...nunca pienso en ella...cuando empiezo, verdaderamente me aparto del mundo.”

“Estoy tan absorto en lo que estoy haciendo que no puedo verme como algo distinto de lo que hago.”

A la actividad seleccionada, de esta experiencia, la denominamos Flow-1 (F1). Los resultados muestran que el 97% de los laicos y el 95% de los religiosos informan de experiencias de Flow-1. Estos números son habituales en las investigaciones sobre *flow*, así, por ejemplo, en el estudio de Coppa & Delle Fave (2007), el 97% de la muestra experimentan *flow*. Dentro de estas experiencias de Flow-1 las actividades que prevalecen son las siguientes:

	Laicos (Tabla 2)	Religiosos (Tabla 32)
Práctica religiosa	46%	65%
Medios de comunicación:	27%	15%
(Lectura	25%	13%)

Como puede comprobarse, en toda la muestra el tipo de actividad que más *flow* produce es la práctica religiosa. Existiendo una importante diferencia a favor de los religiosos que, aplicando Chi-cuadrado resulta significativa (0.027 $p < 0.05$) (Tabla de Análisis 2). Lo cual significa que la práctica religiosa produce más *flow* en los religiosos que en los laicos.

En lo que se refiere a la lectura, los laicos no indican que tenga relación con la religión, en cambio en los religiosos, el 2% del 13% de lectura, es específicamente religiosa y, tal como veremos más adelante, para el *flow-2* el porcentaje es superior.

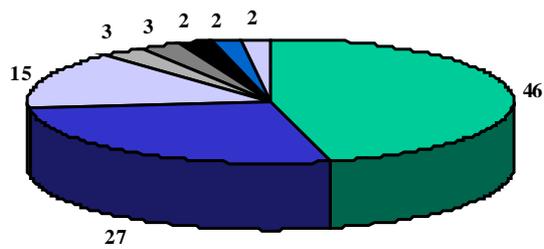


Figura 2
F1 (Laicos)

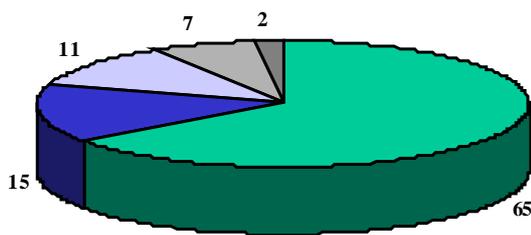


Figura 3
F1 (Religiosos)

Profundizando más en las actividades religiosas que producen Flow-1, cabe destacar que, para toda la muestra, las actividades específicas que producen Flow-1 son “Rezar” y “Contemplar”, distribuidas de la siguiente forma:

	Laicos (Tabla 4)	Religiosos (Tabla 34)
Rezar	41%	31%
Contemplar	19%	50%

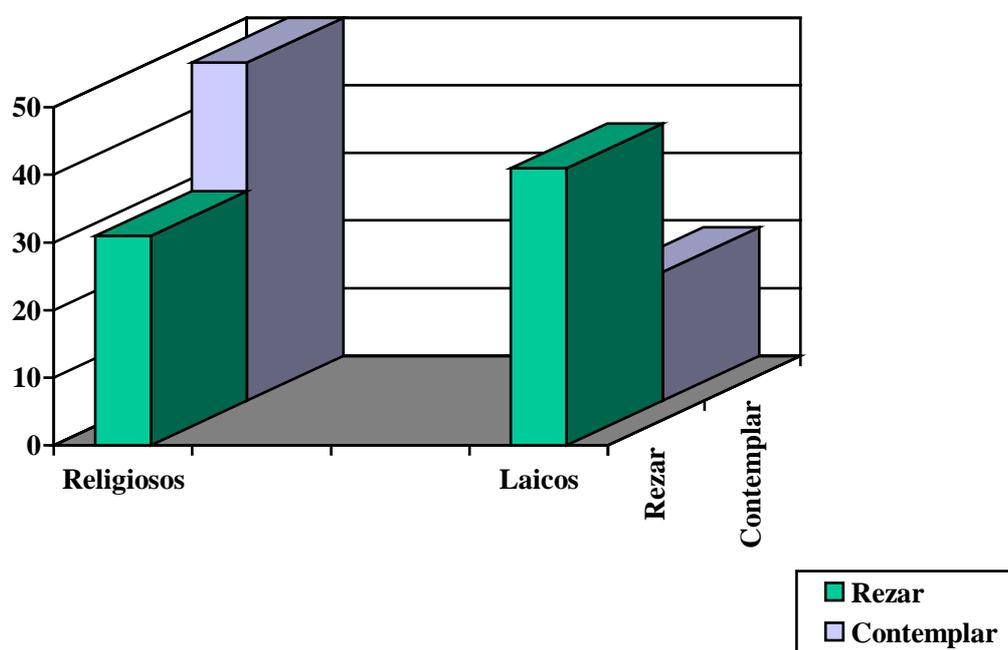


Figura 4

F1 Preferente (Laicos/Religiosos)

Existe una importante diferencia en *contemplación*, a favor de los religiosos que, aplicando Chi-cuadrado resulta significativa ($0,003 p < 0,05$) (véase Tabla de Análisis 3).

Por tanto, se puede afirmar que los religiosos presentan una experiencia mejor, en la práctica religiosa, que les reporta *flow*, que los laicos.

Adicionalmente, los religiosos son más conscientes que los seculares de que su “Fe” está en la base del comienzo de su experiencia de Flow-1. Así, podemos ver en la Tabla 39 que el *flow* comienza, con frecuencia, cuando realizan algún tipo de práctica religiosa (por ejemplo, cuando establecen diálogo con Dios).

Se ha hallado una diferencia en el comienzo del *flow* por la “Fe”, a favor de los religiosos que, aplicando Chi-cuadrado resulta significativa (0,04 $p < 0,05$) (véase Tabla de Análisis 4).

	Laicos (Tabla 9)	Religiosos (Tabla 39)
Fe	15%	31%
Concentración	44%	27%

Si valoramos que para que se produzca *flow* es necesario centrar la atención en la actividad que se realiza, el porcentaje de “Fe” en los religiosos, superior al de “Concentración”, es un dato destacable.

Cuando se pregunta acerca de los *sentimientos que acompañan al Flow-1*, las respuestas de la categoría “Estado Experiencial” (e.g. “me siento bien”) tienen un mayor porcentaje que el resto, en general.

	Laicos (Tabla 10)	Religiosos (Tabla 40)
E. Experiencial	63%	55%
Habilidades	5%	15%
Fe	9%	11%

Ahora bien, los religiosos aportan respuestas relativas a la categoría “Habilidades” en mayor cuantía que los laicos, esta diferencia resulta significativa, aplicando Chi-cuadrado, (0,003 $p < 0,05$) (véase Tabla de Análisis 5), por lo que podemos inferir que los religiosos son más conscientes de sus habilidades en este tipo de actividades.

En cambio, aunque el porcentaje de “Fe” es algo mayor en los religiosos, la diferencia no resulta significativa al aplicar Chi-cuadrado, pues resulta (0,539 $p > 0,05$) (véase Tabla de Análisis 6).

Además, del 55% de su estado experiencial, un 13% corresponde a sentimientos de paz interior y un 6% a armonía consigo mismo. Para los laicos el 12% es paz interior

pero el porcentaje de estado experiencial es superior, con un 63%. La categoría “Armonía” no consta en los resultados de los laicos.

En la *sustentación del Flow-1*, la mayor parte de los encuestados se refieren a la sustentación de manera automática. Las siguientes categorías más valoradas son la “Fe” y la “Concentración” para los religiosos. En cambio, para las personas laicas, corresponde a la propia “Actividad” más que a la “Fe”.

	Laicos (Tabla 12)	Religiosos (Tabla 42)
Automático	24%	40%
Fe	15%	20%
Concentración	9%	18%
Actividad	19%	--

Lo que indica, insistentemente, que los fieles religiosos perciben la fe como elemento de sustentación del *flow* en mayor medida que los fieles laicos.

4.3.3. Flow-2 (Actividad de *flujo intenso*, seleccionada por los participantes)

La segunda actividad seleccionada por el participante de estudio, en la página 5 del cuestionario *FQ* es aquella que mejor representa la experiencia descrita en la siguiente cita:

“Permanezco bastante desconectado de mi entorno, una vez que me meto en esa actividad. Pienso que el teléfono o el timbre de la puerta podrían sonar o que la casa se podría quemar, o algo de eso, y yo ni me daría cuenta. Una vez termino regreso a la normalidad.”

A esta actividad seleccionada la denominamos Flow-2 (F2). Como puede comprobarse por su enunciado, se trata de una experiencia más intensa que la que genera el Flow-1.

Los resultados muestran un índice menor de Flow-2, tanto en laicos como en religiosos. El 54% de los laicos informan de experiencias de Flow-2, así como el 45% de los religiosos.

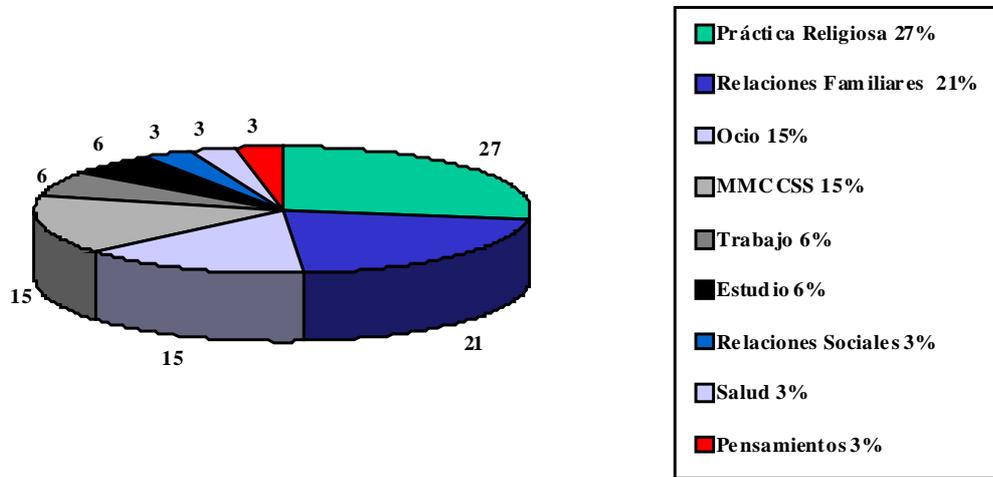


Figura 5
F2 (Laicos)

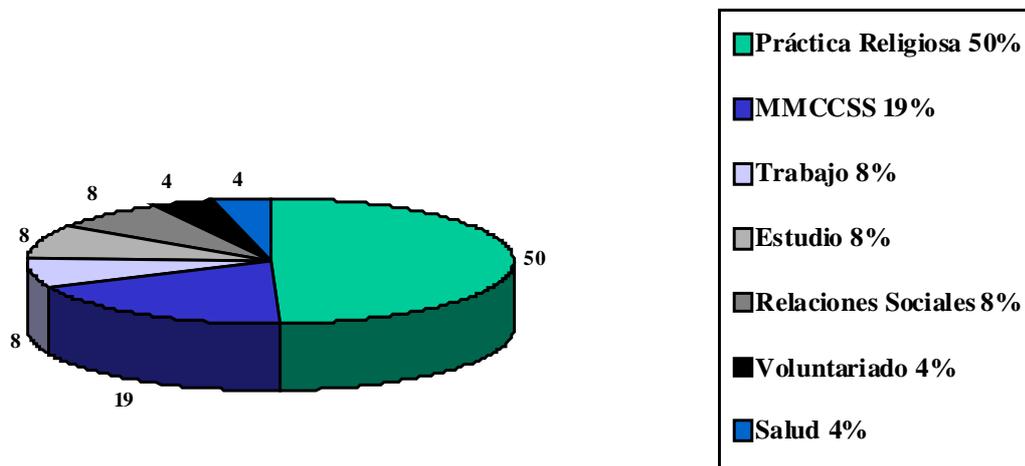


Figura 6
F2 (Religiosos)

	Laicos (Tabla 3)	Religiosos (Tabla 33)
Práctica religiosa	27%	50%
Relaciones familiares	21%	--
Medios comunicación:	15%	19%
(Lectura	6%	12%)

El tipo de actividad más frecuente de Flow-2 para los laicos (Tabla 3) se incluye en las de práctica religiosa, seguido de las relaciones familiares. En los religiosos (Tabla 33), la práctica religiosa constituye el 50%, seguido de los medios de comunicación social, especialmente la lectura, de la que el 8% es específicamente religiosa.

Estos datos confirman que ambos grupos están centrados y disfrutan de sus respectivas vocaciones, a la vida religiosa o laical. Como es de esperar, el volumen de práctica religiosa en los fieles de especial consagración a Dios, es decir, los que llamamos *religiosos*, es muy superior al del otro grupo.

Como puede comprobarse, en toda la muestra, el tipo de actividad que más *flow* produce es la práctica religiosa. Existiendo una clara diferencia a favor de los religiosos que, aplicando Chi-cuadrado resulta significativa (0.035 $p < 0.05$) (véase Tabla de Análisis 7). Lo cual significa que la práctica religiosa produce más *flow* en los religiosos que en los laicos.

Según los datos comparativos de las tablas 4 y 34, en lo que se refiere a las actividades más frecuentes dentro de la práctica religiosa, los religiosos informan de una mayor unificación que los laicos y otorgan mayor importancia a las actividades realizadas en grupo (ejercicios espirituales, reuniones de grupo) que los laicos, cuyas actividades están más diversificadas.

De estos datos cabe deducir la acentuación positiva de la vida comunitaria en los religiosos que, por supuesto, también dedican gran parte de su jornada a leer la Biblia, a rezar, a la catequesis, a preparar actividades formativas, etc.

	Laicos (Tabla 4)	Religiosos (Tabla 34)
Contemplar	56%	54%
Rezar	11%	--
Actividad Apostólica	11%	--
Leer Biblia	11%	--
Preparar Actividades		
Formativas	11%	--
Ejercicios Espirituales	--	15%
Reuniones Espirituales		
de Grupo	--	15%

El *comienzo de Flow-2*, para los laicos (Tabla 13) se produce principalmente “Durante la actividad”, seguido de, a través de “Retroalimentación positiva” y del “Ambiente del entorno” Para el grupo de los religiosos (Tabla 43) es “Durante la actividad” y con la “Fe” en mayor medida, seguido de la “Concentración”.

	Laicos (Tabla 13)	Religiosos (Tabla (43)
Durante actividad	21%	19%
Retroalimentación	12%	--
Ambiente entorno	12%	4%
Fe	9%	19%
Concentración	9%	15%
Desafío	--	12%
E. experiencial	6%	12%

En términos generales, al ser el Flow-2 de mayor intensidad que el Flow-1, se precisa mayor concentración. Los laicos informan de la necesidad de elementos como un ambiente adecuado o una buena retroalimentación. En los religiosos las condiciones del entorno inciden en un 4% y la categoría “Retroalimentación Positiva” figura en blanco. En cambio, los religiosos manifiestan mayores índices que los laicos en categorías como “Desafío”, o “Estado Experiencial”, en concreto cuando la actividad les hace estar bien y cuando alcanzan paz interior.

Al aplicar Chi-cuadrado, dado que la muestra resulta pequeña, no se obtienen diferencias significativas en el inicio de F2, para la categoría “Fe”.

En el *inicio de los sentimientos que acompañan al Flow-2*, la categoría “Fe” en los laicos (Tabla 14) es inferior que para los religiosos (Tabla 44). La categoría “Activación” tiene el mismo porcentaje que la “Fe” en los religiosos. En la Tabla 45 podemos ver que los religiosos afirman que el inicio de los sentimientos del *flow* es por la “Fe” en un 27%, lo que para los laicos tiene un 12% (Tabla 15).

Ello sugiere la mayor conciencia de los religiosos con respecto a la relación entre su fe y el *flow*, que, además, según indican los datos, les lleva a actuar en consecuencia, por el resultado de la categoría “Activación”. Sin embargo, como en el caso anterior, la escasez de la muestra no permite hallar diferencias significativas en cuanto a la “Fe” en los sentimientos de F2.

	Laicos (Tabla 14)	Religiosos (Tabla 44)
E. experiencial	49%	58%
Fe	6%	12%
Activación	--	12%

Dentro del “Estado Experiencial” de los *sentimientos que acompañan la experiencia de Flow-2*, los laicos (Tabla 14) manifiestan sentir paz interior en un 10%, los religiosos (Tabla 44) alcanzan el 15%.

En la *sustentación del Flow-2*, tiene prioridad para los laicos (Tabla 16) el “Desafío” que proporciona la actividad, seguido de la percepción de que se sustenta de manera “Automática” En cambio para los religiosos la “Fe” supone (Tabla 46) un valor sólo superado por la categoría “Automático”.

Además de la importante diferencia con respecto a la “Fe”, conviene señalar que el hecho de que para los laicos suponga el desafío que produce la actividad el valor más alto y que esta categoría aparezca en blanco para los religiosos, indica que los religiosos se saben más capacitados para afrontar los desafíos de las actividades representativas de *flow*. La diferencia, con respecto a la “Fe”, aplicando Chi-cuadrado, resulta significativa para los religiosos (0,031 $p < 0,05$) (véase Tabla de Análisis 8).

	Laicos (Tabla 16)	Religiosos (Tabla 46)
Automático	15%	27%
Fe	9%	23%
Desafío	21%	--
Actividad	12%	15%
Ambiente entorno	12%	8%

4.3.4. Actividades *deseadas* y sus impedimentos

	Laicos (Tabla 6)	Religiosos (Tabla 36)
Ocio estructurado	43%	25%
Práctica religiosa	16%	21%
Trabajo	9%	2%
Voluntariado	8%	7%
Relaciones sociales	2%	15%
Medios de comunicación	4%	13%
Lo que ya realizo	1%	6%

En los dos grupos de nuestra muestra, el tipo de actividades más deseadas son aquellas que pertenecen a la categoría “Ocio”.

A continuación, las prácticas religiosas son deseadas por los laicos en un 16% y en un 21% por los religiosos.

El resto de categorías (Trabajo, Voluntariado, Medios de Comunicación Social, etc.) están más diversificadas en los laicos que en los religiosos.

Un dato a reseñar es que el 6% de los religiosos indican que desean hacer lo que ya realizan, esto en los laicos se produce en un 1%.

Las categorías “Yoga” y “Drogas” aparecen en blanco en ambos grupos. Los religiosos, además, no expresan deseos de tener más “Bienes Materiales”.

La profundidad vocacional de los religiosos se constata cuando afirman tener deseos de realizar aún más actividades relacionadas con la fe, como por ejemplo ir a las misiones. Para los laicos el porcentaje de este tipo de deseos es menor.

La relación entre actividades óptimas y actividades deseadas es en los laicos del 92% y en los religiosos es algo menor, del 90%. Esto se explica, en parte, porque, como

veremos a continuación, los religiosos dependen más que los laicos del permiso de sus superiores para realizar determinadas actividades.

Por eso, en los impedimentos que aportan los religiosos (Tabla 51), el 29% corresponde a la categoría “Práctica Religiosa” en la que se incluye el aspecto de la obediencia a los superiores, la clausura, el ritmo de la vida comunitaria, el compromiso religioso.

En cambio, para los laicos el mayor tipo de impedimento es lo que afecta a su “Trabajo” (Tabla 21) en un 25% y a la “Falta de Tiempo” en un 21%. Le siguen la falta de “Bienes Materiales” en un 20%.

4.3.5. Actividades de *diversión*

	Laicos (Tabla 7)	Religiosos (Tabla 37)
Ocio estructurado	33%	31%
Medios comunicación	28%	26%
Relaciones familiares	12%	5%
Relaciones sociales	10%	17%
Trabajo	3%	10%
Práctica religiosa	7%	7%

Al igual que ocurre con las actividades deseadas, las actividades de *diversión* se encuadran mayormente en la categoría “Ocio”.

Con respecto a los “Medios de Comunicación Social”, los porcentajes son similares. Las “Prácticas Religiosas” constituyen sólo el 7% en ambos grupos. Una posible explicación para este dato es la interpretación del término *diversión* que tiene unas connotaciones distintas en castellano que en la versión inglesa de cuestionario *FQ*.

En toda la muestra aparecen en blanco, a este respecto, las categorías: “Bienes Materiales”, “Yoga”, “Drogas”.

4.3.6. *Antiflow* (actividades que producen experiencias totalmente opuestas al *flow*)

	Laicos (Tabla 8)	Religiosos (Tabla 38)	
	<i>Antiflow actual</i>	<i>Antiflow actual</i>	<i>Antiflow pasado</i>
Trabajo	25%	36%	1%
Relaciones familiares	16%	1%	--
Relaciones sociales	14%	15%	1%
Pensamiento/introsp.	11%	29%	--
(Comportamiento	8%	10%	--
Problemas	2%	6%	--
Sentimientos negativos	1%	13%	--)

En la Tabla 8 apreciamos que el “Trabajo” genera el 25% de *anti-flow* en los laicos, seguido de dificultades relacionales: 16%, con la familia y 14% con otras personas. La siguiente categoría corresponde a “Pensamientos/introspección” con un 11%.

Para los religiosos (Tabla 38) también es el trabajo la categoría más alta en esta experiencia negativa, con un 36% del trabajo actual y un 1% del trabajo que se realizó en el pasado. Le sigue un 29% de “Pensamientos/introspección” y un 15% de “Relaciones Sociales” actuales, así como un 1% de las del pasado.

En los laicos (Tabla 8) los pensamientos se distribuyen en un 8% sobre el propio comportamiento, un 2% sobre alguna actividad difícil, y un 1% son negativos.

En los religiosos (Tabla 38) los pensamientos se refieren a: problemas 6%, comportamiento 10%, sentimientos negativos 13%.

La importancia concedida por los sentimientos, en el grupo de los religiosos, es un dato consistente con lo manifestado a este respecto en el resto de este estudio.

La mayor diferencia entre los dos grupos corresponde a las relaciones familiares en las que los religiosos, por su estilo de vida comunitario o individual, presentan pocos problemas con sus familias.

En cuanto a la práctica religiosa, para los religiosos supone sólo el 2% y el 4% para los laicos. Si tenemos en cuenta que los religiosos realizan más actividades de tipo religioso y, al ser su incidencia negativa tan baja, podemos advertir una mejor percepción de la experiencia religiosa en este grupo.

Aunque su incidencia es pequeña, categorías como la de “Bienes Materiales” crean conflictos emocionales, en un 4% para los laicos y un 2% para los religiosos. También consideran perjudiciales algunos “Medios de Comunicación Social”, un 5% los laicos y un 3% los religiosos.

Con respecto a la salud, los laicos no indican *anti-flow* y para los religiosos, el 3%.

4.3.7. Pensamientos espontáneos, negativos y positivos

En la categoría “Pensamientos/introspección”, los laicos, según la Tabla 17, indican un 33%, de los que sólo el 5% no son en sí pensamientos positivos sino que se trata de preocupaciones o de pensamientos, no expresamente positivos, del pasado. A continuación están sus relaciones familiares, con un 30%.

En el caso de los religiosos la categoría “Pensamiento/introspección” alcanza el 43% (Tabla 47) de los que sólo el 2% no son positivos. La siguiente categoría corresponde a las “Relaciones Sociales” y “Varios” con un 12%.

En los laicos, es coherente con su estilo de vida los pensamientos sobre la familia, la planificación de actividades, etc.

Cabe destacar la poca incidencia de pensamientos de signo negativo, en ambos grupos, pero en particular en los religiosos.

En la categoría “Varios” los religiosos manifiestan, bien que no suelen estar sin “tener algo urgente que hacer”, que es como se enuncia la pregunta sobre estos pensamientos, o bien que consideran que dedicarse a divagar es sinónimo de perder el tiempo.

En los dos grupos, las distracciones mayores corresponden a la categoría “Trabajo”, es decir, que no se suelen distraer por la influencia de otros pensamientos.

En lo relativo a los *pensamientos agradables*, los laicos los relacionan con sus familias en un 26% (Tabla 19), seguido del “Ocio” y “Pensamientos/introspección” un 21%.

Los religiosos, sin embargo, disfrutan pensando en lo relacionado con su actividad religiosa, un 28% (Tabla 49), y tienen un 24% de “Pensamientos/introspección” y de “Ocio” el 16%.

De nuevo, las vocaciones diversas marcan sus perfiles correspondientes a nivel mental.

Son pensamientos positivos el 15% de la categoría “Pensamientos/introspección” en los laicos, y el 14% en los religiosos.

Los pensamientos sobre el futuro suponen un 5% en los laicos y un 4% en religiosos. Los religiosos tienen pensamientos sobre su crecimiento interior en un 5%.

4.3.8. Continuidad de las actividades óptimas

El propósito de continuar con la realización de las actividades óptimas es del 97% en los laicos (Tabla 22) y del 95% en los religiosos (Tabla 52). El deseo de dedicar más tiempo es del 57% en laicos y 59% en religiosos.

Ambos grupos aportan valores similares, altos, en su intención de continuar las actividades óptimas y, a pesar de que manifiestan como impedimento el tener poco tiempo libre, desean dedicar más tiempo más del 50% de toda la muestra.

4.3.9. Transmisión de las actividades óptimas

Los datos sobre la transmisión de las actividades óptimas se clasifican en los que se refieren a la transmisión recibida y a la intencionalidad de ser transmisores, a su vez.

En el grupo de laicos la transmisión se ha producido preferentemente por la familia, en un 43%, seguido de eventos en un 30% y por otras personas el 15% (Tabla 22).

En el grupo de los religiosos, la transmisión principal es debida a “Otros” (profesores, sacerdotes, religiosas etc.) en un 41%, seguido de los familiares en un 24%, y de eventos en un 22%.

Si la transmisión de actividades óptimas, en las que destaca la Práctica Religiosa, es mayoritariamente ejercida por educadores y personas religiosas y, según estamos viendo su experiencia es más cualificada, esto significa que no es tan importante la transmisión por la familia siempre que existan testigos creíbles de la fe.

En lo que afecta la transmisión a otros, los laicos (Tabla 22) quieren transmitir actividades religiosas en un 51%, o bien todas las que ellos realizan en un 20%. Le sigue el valor de las actividades de tipo cultural, también con un 20%.

El modo de transmisión de los laicos es “Planificado” en un 69% y en forma de “Deseo” en un 26%. Lo que indica un compromiso serio en la citada transmisión religiosa.

Para los religiosos (Tabla 52) la transmisión a otros es, para las actividades religiosas del 48% y de todas las que realizan el 33%. El modo de transmisión es “Planificado” en un 81% y con “Deseo” sólo el 9%. Por lo que la transmisión de las actividades de tipo religiosa es más amplia en este grupo.

El alto valor de consideración de todas las actividades óptimas también es mucho más alto que en los laicos. En el modo de transmisión, se ocupan de manera más efectiva de comunicar aquello que a ellos les hace felices.

INVESTIGACIÓN 2

4.4. INTRODUCCIÓN

En este apartado resumimos todo lo concerniente a la segunda investigación, cuyo objetivo principal es descubrir qué clase de influencias, tanto positivas como negativas, son significativas a lo largo de la vida de los encuestados, a través de personas, de sucesos o situaciones diversas y de experiencias relevantes.

Así mismo, se cuestiona a los participantes sobre los retos que les depara el tiempo presente y los objetivos y metas que tienen para el futuro.

La hipótesis de trabajo es que habrá algún tipo de relación entre la práctica religiosa y la trayectoria vital de los creyentes.

4.5. MÉTODO

4.5.1. Participantes del estudio

Este estudio se aplica a toda la muestra de 119 cristianos, ya referida, en el apartado correspondiente, en la Investigación 1.

4.5.2. Instrumento

El instrumento utilizado es el cuestionario denominado *Life Theme Questionnaire (LT)*, que se redujo a 4 cuestiones fundamentales, en colaboración con la Dra. Delle Fave en 2007.

Las preguntas se refieren a las influencias vitales propias, tanto en su vertiente positiva como en la negativa, así como sobre los principales objetivos, de cara al tiempo presente y al futuro (véase Anexo 4).

4.5.3. Procedimiento

El cuestionario *LT* se entregó conjuntamente con los otros dos cuestionarios: *FQ* y *OD*, para su cumplimentación en privado. La triada de cuestionarios de cada sujeto está identificada con un mismo número para cada persona y se distinguieron también los laicos de los religiosos, por la numeración.

Al comienzo de cuestionario, *LT*, se explicaba el objetivo del mismo y el modo en que debía rellenarse.

Las respuestas de los participantes se agruparon utilizando unos códigos referidos a una serie de categorías: Trabajo, Familia, etc. (véase Anexo 1).

4.6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al igual que para la primera investigación, el número de participantes es $N = 119$, tanto para las influencias vitales como para los objetivos a corto y largo plazo.

4.6.1. Influencias positivas

	Laicos (Tabla 23)	Religiosos (Tabla 53)
Familia	49%	23%
Práctica religiosa	21%	36%
Relaciones sociales	12%	15%
Estudio	6%	13%

La influencia positiva más importante, para el grupo de los laicos es la que aporta la “Familia”, en cambio par los religiosos lo más importante es lo que aporta la “Práctica Religiosa”, aunque la influencia familiar también es bastante positiva. En ambos grupos inciden positivamente las “Relaciones Sociales” y el “Estudio”, sobre todo para los religiosos.

Pormenorizando las influencias familiares, los laicos se refieren a la familia en su conjunto o a alguno de sus componentes: padres, madre, hermano, pareja, hijos. Los religiosos hacen referencia a su infancia y a su educación, como elementos más

relevantes. Con respecto a la “Práctica Religiosa”, los laicos destacan la fe y la comunidad o grupo eclesial.

En los religiosos, además de la fe, aparecen citados sacerdotes o religiosas concretos, la comunidad, su estancia en el seminario para los presbíteros y su pertenencia a una congregación religiosa y, también destacan, la influencia de la Biblia.

El análisis estadístico, con la aplicación de Chi-cuadrado, no muestra diferencias significativas, ya que el resultado es (0,126 $p > 0,05$) (véase Tabla de Análisis 9). Lo que interpretamos en el sentido de que, para ambos grupos, la práctica religiosa tiene similares influencias de tipo positivo.

Las figuras 7 y 8, presentadas en la página siguiente, muestran los porcentajes de influencias positivas de los participantes del estudio, por un lado las que inciden en los laicos y, por otro lado, las que lo hacen en los religiosos.

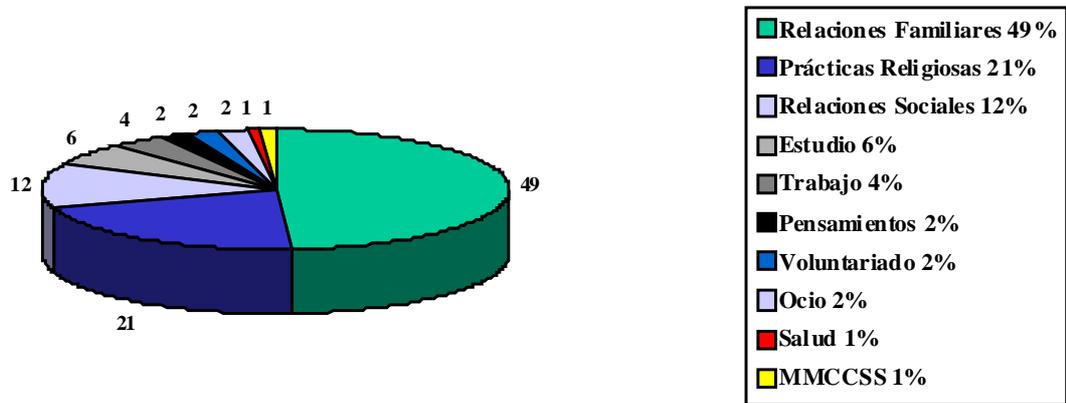


Figura 7
Influencias Positivas (Laicos)

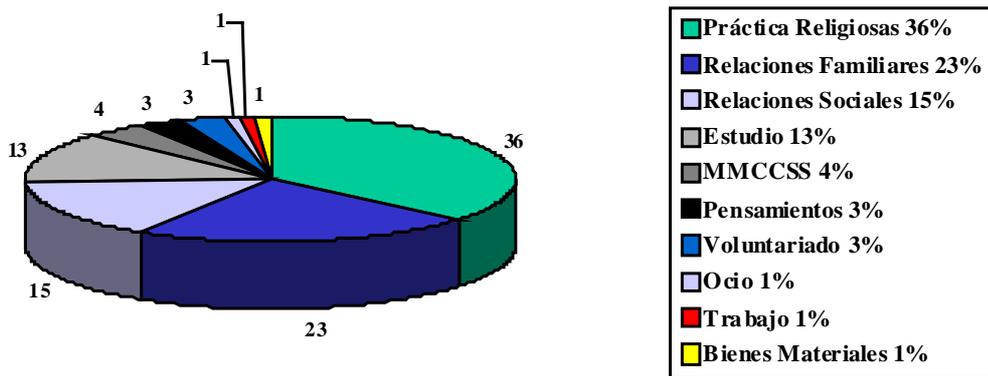


Figura 8
Influencias Positivas (Religiosos)

4.6.2. Influencias negativas

	Laicos (Tabla 24)	Religiosos (Tabla 54)
Emigración	20%	--
Familia	27%	20%
Relaciones sociales	21%	27%
Cuestiones sociales	4%	17%
Práctica religiosa	1%	12%

Para los laicos, las peores influencias provienen de las “Relaciones Familiares” pero los motivos están muy diversificados: conflictos relacionados con la familia, en general, con hijos, hermanos, progenitores, pareja, muerte de algún ser querido, etc. Lo que más destaca es el clima familiar y la lejanía física de la familia.

Para los religiosos, lo que más destacan de las influencias familiares es la separación de sus padres y la muerte de algún familiar.

De entre las experiencias personales más influyentes, los laicos destacan la emigración.

Con respecto a las “Relaciones Sociales”, los laicos informan de experiencias negativas con personas y de la maledicencia, como causas principales de sus malas influencias vitales. Los religiosos hacen referencia no sólo a personas sino a actitudes personales como la incomprensión, la hipocresía o la maledicencia.

A los religiosos les preocupa también el ámbito educativo en el que, según ellos, se da poca importancia a la educación para el compromiso social. Se quejan también del excesivo materialismo que sustenta la sociedad, de las dificultades que encuentran las personas emigrantes y de las injusticias sociales, de manera global.

El incremento de los religiosos en la categoría “Práctica Religiosa” sobre los laicos, se explica porque los religiosos hacen en ella alusión al pecado.

El análisis de los datos, con Chi-cuadrado, obtiene una diferencia significativa, a este respecto, en el grupo de los religiosos (0,031 $p < 0,05$) (véase Tabla de Análisis 10).

Este resultado muestra que los religiosos tienen una mayor influencia negativa, por la práctica religiosa, que los laicos.

En resumen, podemos concluir que la “Práctica Religiosa” tiene poca incidencia negativa en toda la muestra.

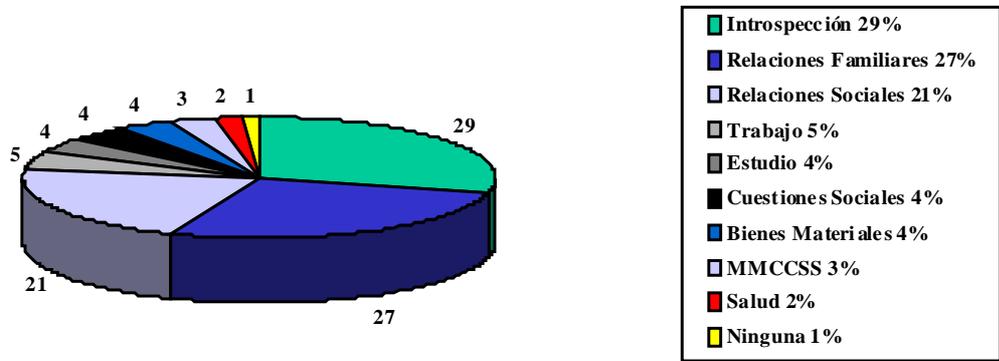


Figura 9
Influencias Negativas (Laicos)

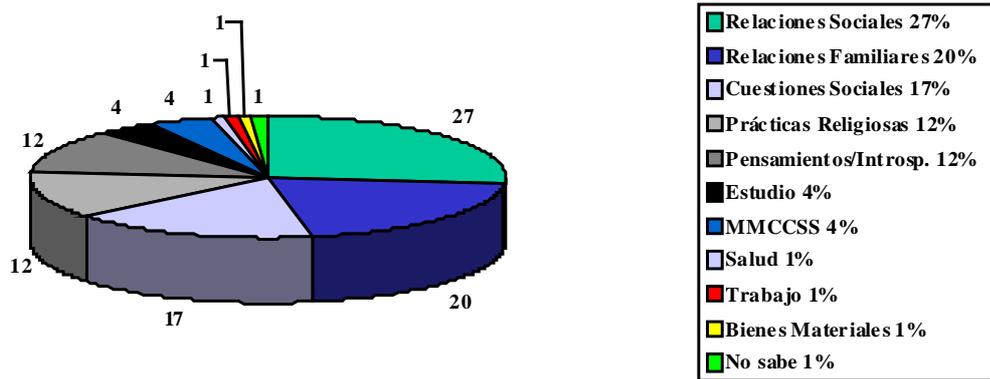


Figura 10
Influencias Negativas (Religiosos)

4.6.3. Cambios (presente)

	Laicos (Tabla 25)	Religiosos (tabla 55)
Familia	56%	3%
Cuestiones sociales	12%	14%
Práctica religiosa	11%	61%
Trabajo	11%	3%
Pensamientos/introspección:	7%	12%
(Mejora personal	4%	5%
Coherencia pensamiento/acción	1%	3%
Ser feliz	2%	4%

Los cambios más destacados, en relación con la familia, en los laicos, tienen que ver con los hijos, con la familia en general, con mantener el ambiente positivo en la familia y con intentar ser una buena pareja para el otro componente del matrimonio.

En el grupo de los religiosos, lo más destacable en cuanto a retos del presente, tiene que ver con llegar a ser un buen religioso (sacerdote, monja), ser coherente con el ideal de respuesta al proyecto de Dios y la formación religiosa.

Para los laicos, en el campo religioso, lo prioritario es la labor apostólica, así como su coherencia religiosa mediante la respuesta a realizar la voluntad de Dios.

La aplicación de Chi-cuadrado muestra una diferencia, a favor de los religiosos de (0,000 $p < 0,001$) (véase Tabla de Análisis 11). Ello alude al hecho de que para los religiosos las actividades de la práctica religiosas son prioritarias en sus vidas.

En lo social, los laicos se decantan por la dificultad para obtener permiso de residencia, los que son emigrantes, y también por realizar actividades de voluntariado, así como por interesarse por los aspectos que plantea la ecología.

En esta categoría, los religiosos manifiestan su preocupación por los pobres, las pertinentes mejoras sociales, la necesidad de reconstrucción del ser humano en el mundo actual, las exigencias de la caridad, la política nacional y la falta de valores morales generalizada.

El trabajo, es decir, su búsqueda, es importante para los desempleados laicos, así como la precariedad del empleo en los trabajadores activos, y la preocupación por mantener el empleo hasta la etapa de la jubilación laboral.

Existen categorías que no plantean ningún reto para ambos grupos, son los “Medios de Comunicación Social”, los “Bienes Materiales”, el “Yoga” o experiencias afines, y las “Drogas”.

En el grupo de los religiosos hay que incluir, como categoría en blanco, a este respecto, la falta de retos en la “Relaciones Sociales” y en el “Ocio”.

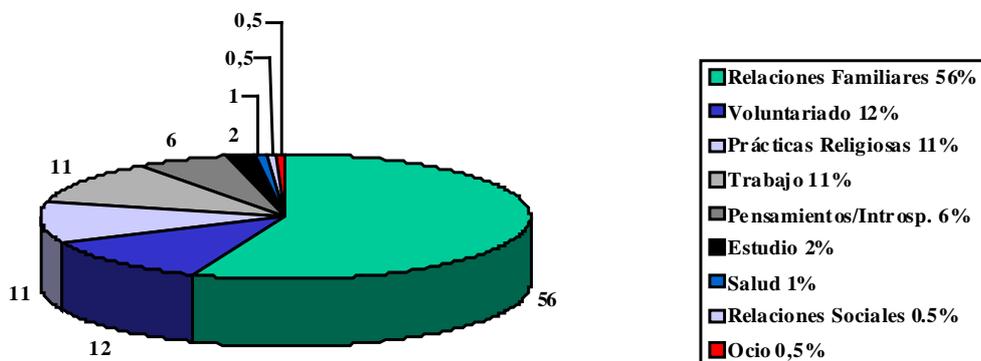


Figura 11
Cambios (Laicos)

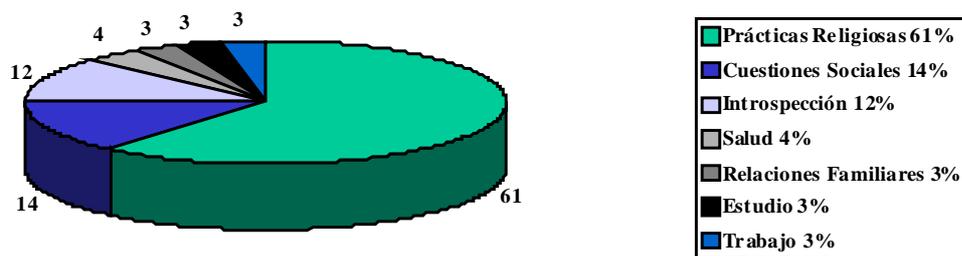


Figura 12
Cambios (Religiosos)

4.6.4. Metas (futuro)

	Laicos(Tabla 26)	Religiosos(Tabla 56)
Práctica religiosa	30%	63%
Relaciones familiares	29%	3%
Trabajo	15%	1%
Cuestiones sociales	7%	9%
Introspección:		
(Mejorar	4%	10%
Vivir tranquilo	4%	1%
Morir bien	3%	--
Ser feliz	--	1%
Perseverar	1%	1%)

En las metas relacionadas con la “Práctica Religiosa”, los laicos, se proponen ayudar a los demás en su experiencia de Dios, testimoniar a Cristo, hacer la voluntad de Dios, profundizar en la vida de fe.

Los religiosos, se proponen madurar en su vocación, crecer espiritualmente, vivir según el plan de Dios, pertenecer por completo a Dios y testimoniar a Cristo.

Estos datos sugieren que en los primeros lo que predomina es una actitud apostólica y en los religiosos, consagrados de manera especial a Dios, el crecimiento personal y todo lo que conlleva su relación en profundidad con Dios.

Al aplicar Chi-cuadrado, resulta la misma diferencia significativa que en el caso anterior, para los religiosos ($0,000 p < 0,001$) (véase Tabla de Análisis 12). Por lo que, en el futuro, los religiosos quieren centrarse en actividades de tipo religioso preferentemente sobre otro tipo de actividades.

Los laicos, de cara al futuro, manifiestan un interés grande en las actividades religiosas, que incluso supera sus metas familiares. A distinción de lo que ocurría con los cambios para el presente, en los que la mayoría priorizan sus relaciones familiares, para el futuro consideran que sus necesidades religiosas son más importantes que otras categorías que afectan de manera directa a sus vidas, como por ejemplo el “Trabajo”.

Un dato destacable es la diferencia en la categoría “Pensamiento/Introspección”, en la que los religiosos expresan sus deseos de mejorar en mayor medida que los laicos, mientras que éstos prefieren vivir tranquilos y prepararse para el buen morir.

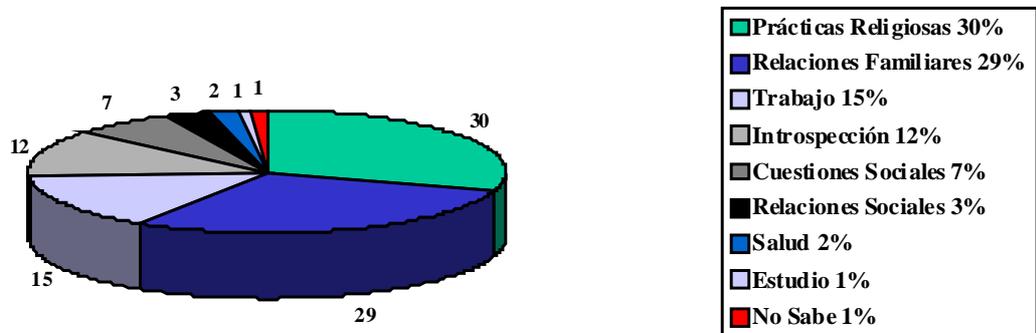


Figura 13
Metas (Laicos)

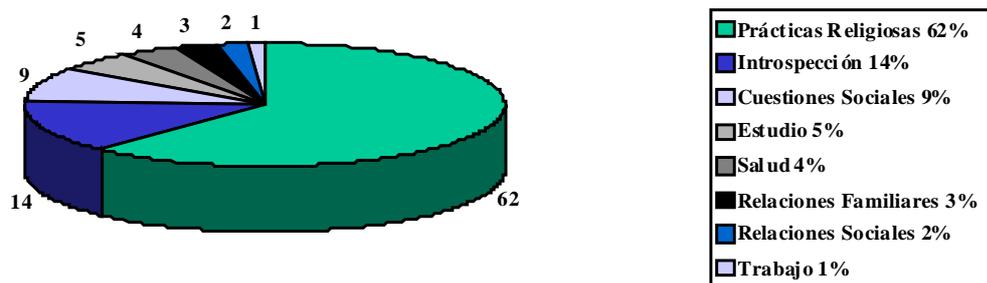


Figura 14
Metas (Religiosos)

INVESTIGACIÓN 3

4.7. INTRODUCCIÓN

Uno de los factores decisivos para que se produzca *flow*, según hemos explicado en la parte teórica, es que la conciencia tiene que estar en *orden*, es decir, en armonía.

Por este motivo, y como complemento necesario a las dos anteriores investigaciones, recogidas en este estudio, hemos procedido a comprobar qué entienden los participantes por *orden* y por *desorden*, solicitándoles que definan estos conceptos y los ilustren con algunos ejemplos de su vida cotidiana.

La hipótesis de trabajo es que se encontrará un nivel de armonía derivada de la práctica religiosa.

4.8. MÉTODO

4.8.1. Participantes del estudio

Los participantes de esta investigación son los 119 que realizaron las otras dos investigaciones, arriba citadas.

4.8.2. Instrumento

La recogida de datos se ha llevado a cabo mediante el cuestionario *Order/Disorder Questionnaire (OD)*, en su versión simplificada en 2007, en el se solicitaba información sobre la percepción de orden y de desorden, tanto a nivel interno como en relación con el entorno, formado tanto por personas como por eventos (Véase Anexo 5).

4.8.3. Procedimiento

Al igual que con los cuestionarios *FQ* y *LT*, se entregaron los cuestionarios *OD* para su cumplimentación en privado. Se mantuvo la identificación, personal para cada sujeto, en los tres cuestionarios propios.

Al comienzo del cuestionario *OD* se explicaba el motivo y el modo de realizarlo. (Véase Anexo 5).

No se facilitaban ejemplos de definiciones sino que se trataba de preguntas abiertas que, posteriormente, se agrupaban según los códigos correspondientes (Véase Anexo 1)

4.9. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El número de participantes es N = 119 para las definiciones y ejemplos de orden y de desorden.

4.9.1. Definición y ejemplos de *orden*

	Laicos (Tabla 27) (Tabla 28)		Religiosos (Tabla 57)(Tabla 58)	
Pens./intr.	54%	20%	58%	53%
(Coher.pens/ac.	20%		11%	
Paz interior	18%		30%	
Panific. activ.	6%		12%	
Armonía concien.	6%		5%)	
Relac. sociales	14%		8%	12%
Práct. religiosa	11%	15%	15%	8%
Relac. familiar	3%	17%		1%
Trabajo	6%	20%	10%	18%

Abreviaturas: Pens./intr. = Pensamiento/introspección; Coher.pens/ac. = Coherencia pensamiento/acción; Planific. activ. = Planificación de actividades; Armonía concien. = Armonía de la conciencia; Relac. sociales = Relaciones sociales; Práct. religiosa = Práctica religiosa; Relac. familiar = Relación familiar.

En los laicos (Tabla 27) la definición de orden más reiterada es la que parte de la coherencia entre el pensamiento (valores) y la acción, seguido de cerca por la paz interior.

Para los religiosos (Tabla 57) es mucho más importante la paz interior, que es un sentimiento positivo derivado del orden mental, seguido de la “Práctica Religiosa” con prevalencia sobre la coherencia entre pensamiento y acción.

Es interesante resaltar la importancia que dan los religiosos a la planificación de actividades para lograr orden interno.

En el aspecto relacional, los laicos adjudican un mayor valor a las “Relaciones Sociales” (Tabla 27), mientras que los religiosos (Tabla 57) priman la relación con Dios, que les aporta paz interior.

En lo relacionado con los ejemplos de orden, los religiosos (Tabla 58) indican preferentemente aspectos psicológicos, recogidos en la categoría “Pensamiento/introspección”, seguido de ejemplos referidos al “Trabajo”.

Para los laicos (Tabla 28) los ejemplos están más diversificados y la diferencia principal está en las “Relaciones Familiares”.

Si tenemos en cuenta que la función principal de los elementos afectivos es proporcionar una evaluación con respecto al comportamiento, con repercusiones afectivas positivas cuando es el adecuado y negativas en caso contrario, la apreciación mayoritaria de la paz interior relacionada con la armonía o el orden, significa una óptima evaluación del comportamiento, que se guía por unos valores y principios morales provenientes, en este caso, de las creencias y la fe religiosa cristianas.

En este sentido, Greeley (1975), de entre los 19 descriptores de la experiencia religiosa, ha encontrado que el primero de ellos está relacionado con un sentimiento profundo de paz.

4.9.2. Definición y ejemplos de *desorden*

	Laicos (Tabla 29) (Tabla 30)		Religiosos (Tabla 59) (Tabla 60)	
Pens./introspec.	55%	34%	66%	48%
(Comportamiento	19%		13%	
Desorganización	15%		11%	
Sentimientos	11%		32%	
Confusión mental	8%		4%	
Relac. sociales	14%	13%	8%	18%
Relac. familiar	8%	12%	3%	1%
Trabajo	6%	24%	7%	15%

En coherencia con los resultados sobre el *orden*, en la definición de *desorden* predomina en los laicos (Tabla 29) el comportamiento y en los religiosos (Tabla 59) los

sentimientos negativos, especialmente, la falta de paz interior, aspecto que para los laicos está por detrás de las “Relaciones Sociales”.

También es importante en ambos grupos la falta de planificación o desorganización en las actividades.

En los ejemplos de desorden los religiosos (Tabla 60) se remiten en mayor medida que los laicos (Tabla 30) a los aspectos psicológicos, seguido de las “Relaciones Sociales” y el “Trabajo”.

En los laicos los aspectos relacionales están más repartidos entre las “Relaciones Sociales” y las “Relaciones Familiares” y, tras los aspectos psicológicos, la categoría más importante es el “Trabajo”.

Los resultados son coherentes con los obtenidos por las definiciones de orden: en los laicos predomina el comportamiento y en los religiosos la falta de paz interior que, como hemos apuntado, denota un comportamiento poco adecuado a la vocación religiosa donada por Dios.

ANÁLISIS CONJUNTO

4.10. INTRODUCCIÓN

Dado que el estudio de Coppa & Delle Fave (2007) presenta los resultados de manera conjunta para toda la muestra, procedemos ahora a presentar los datos de nuestra muestra española de igual manera, en las tres investigaciones realizadas.

4.11. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.11.1. Estudio sobre el *flow*

Indicamos, a continuación las diferencias del *flow* entre la muestra española y la italiana, considerando las actividades óptimas, las actividades de *flow*, las características del *flow*, así como su inicio y sustentación.

4.11.1.1. Actividades *óptimas*

Tabla 61.

Actividades óptimas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	35	28
Medios de comunicación	23	13
Ocio estructurado	15	18
Trabajo	10	10
Estudio	5	13
Relaciones sociales	3	11
Relaciones familiares	3	--
Pensamiento/introspección	2	4
Voluntariado	1	2
Salud	1	--
Yoga	1	--
Otros	1	1
Bienes materiales	--	--
	100	100

En la Tabla 61 se observa una mayor cantidad, en la muestra española, de la “Práctica Religiosa”, así como de los “Medios de Comunicación Social”, en concreto de la lectura. Por el contrario, el “Estudio” y las “Relaciones Sociales” presentan menor importancia para la muestra española. Tienen valores iguales el “Trabajo” y similares el “Ocio Estructurado”.

4.11.1.2. Actividades *óptimas seleccionadas (flow)*

Tabla 62

Actividades de flow en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	47	49
Medios de comunicación	19	13
Ocio estructurado	10	10
Relaciones familiares	6	--
Trabajo	6	2
Estudio	4	13
Relaciones sociales	3	6
Salud	2	--
Pensamiento/introspección	1	5
Voluntariado	2	--
Otros	--	2
	100	100

La “Práctica Religiosa” es similar en ambos estudios. Para la muestra española tienen valores superiores los “Medios de comunicación Social” (Lectura) y el “Trabajo” y valores inferiores el “Estudio” y la categoría “Pensamientos/introspección”. El “Ocio Estructurado” tiene una proporción idéntica en ambos estudios.

4.11.1.3. Características del *flow* en la *práctica religiosa* y en *otras actividades*

Al igual que en la investigación llevada a cabo mediante la muestra italiana, en la realizada a través de la muestra española, existen pocas diferencias entre las características psicológicas del *flow* de las actividades religiosas y de otro tipo de actividades, a excepción, en la muestra española, de las habilidades para las actividades religiosas, en especial para el grupo de los religiosos.

4.11.1.4. Inicio y sustentación del *flow*

En la muestra italiana, con relación a la “Práctica Religiosa”, el 25% de las repuestas sobre el inicio y la sustentación del *flow* pertenecen a la categoría “Fe”, seguido de la práctica de esta “Actividad” religiosa y un 17% opina que se sustenta el *flow* de manera “Automática”.

La percepción del “Bienestar” recibido, con un 14% y de la “Concentración” en la actividad, con un 13%, también resultaron ser importantes.

Para otras categorías (Ocio, Medios de Comunicación Social, Estudio) la sustentación del *flow* depende de las condiciones del “Entorno” en un 20% de las repuestas, de los “Desafíos” ante la actividad, en un 12% y de la “Concentración”, a través de la atención prestada a la tarea, en un 11%.

En la muestra española, con respecto al inicio del *flow*, las categorías más relevantes son la “Concentración”, con un 24%, seguida de la “Fe”, con un 19% de las respuestas.

En lo relativo a la sustentación del *flow*, la mayor percepción es que se sostiene de manera “Automática”, en un 61%, seguido de la categoría “Fe”, con un 17% y la propia “Actividad”, en igual proporción que la “Concentración”, con un 11%.

4.11.1.5. Actividades de *diversión*

Tabla 63.

Actividades de diversión en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Ocio estructurado	32%	22%
Medios de comunicación	27%	9%
Práctica religiosa	7%	21%
Relaciones sociales	13%	16%
Trabajo	7%	9%

En la muestra italiana, la parte más importante de las respuestas, a preguntas abiertas, sobre actividades de diversión, corresponde al “Ocio Estructurado” y a la “Práctica Religiosa”.

En la muestra española, si bien la parte más importante es también para el “Ocio Estructurado”, la “Práctica Religiosa” es bastante inferior, por el motivo que ya hemos indicado (véase p. 79), y lo que lo supera es la categoría “Medios de Comunicación Social”.

4.11.2. Estudio sobre las influencias vitales

4.11.2.1. Influencias positivas

Tabla 64.

Influencias positivas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Relaciones familiares	36%	28%
Práctica religiosa	28%	33%
Relaciones sociales	14%	14%
Estudio	9%	11%

En la muestra italiana, la influencia vital positiva más relevante tiene que ver con la “Práctica Religiosa”, seguido de las “Relaciones Familiares” y las “Relaciones Sociales”.

En la muestra española, la mayor influencia vital positiva pertenece a las “Relaciones Familiares”, seguido de la “Práctica Religiosa”. En cuanto a las “Relaciones Sociales” y el “Estudio”, tienen valores similares a la muestra italiana.

4.11. 2.2. Influencias negativas

Tabla 65.

Influencias negativas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Relaciones familiares	23%	34%
Relaciones sociales	24%	23%
Experiencias personales	10%	14%
Cuestiones sociales	10%	4%
Práctica religiosa	7%	6%

Las influencias vitales más negativas, en la muestra italiana, tienen que ver con las relaciones: “Relaciones Familiares” y “Relaciones Sociales”. Lo mismo ocurre en la muestra española.

En ambos estudios, se produce el hecho de que los participantes citan menor número de influencias negativas que positivas.

En lo referente a la “Práctica Religiosa” la influencia negativa es baja en ambos estudios.

4.11.2.3. Retos (presente)

Tabla 66.

Retos (presente) en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	36%	38%
Relaciones familiares	30%	7%
Cuestiones sociales	13%	7%
Trabajo	7%	12%
Crecimiento personal	9%	20%

En el estudio realizado con la muestra italiana, los cambios que consideran más importantes para el momento presente se corresponden a la “Práctica Religiosa” y al “Crecimiento Personal”.

También la “Práctica Religiosa” constituye el primer ámbito de cambios, en la muestra española, le sigue lo relacionado con las “Relaciones Familiares”.

4.11.2.4. Metas (futuro)

Tabla 67.

Metas (futuro) en la muestra española e italiana

Categorías	Muestra española	Muestra italiana
Práctica religiosa	46%	39%
Relaciones familiares	16%	19%
Crecimiento personal	13%	8%
Trabajo	8%	12%
Cuestiones sociales	8%	9%

Al igual que ocurre con los cambios en el presente, también para el futuro la “Práctica Religiosa” es el ámbito mayoritario, en cuanto a metas por realizar, en ambas muestras, aunque en mayor proporción para la española.

Las “Relaciones Familiares” y el “Trabajo” también son importantes para todos los grupos.

Hay diferencia en el “Crecimiento Personal” que, los españoles, incrementan de cara al futuro mientras que los italianos lo priorizaban para el presente.

Así mismo, las cuestiones sociales interesan en ambas muestras.

4. 11.3. Estudio sobre el *orden* en la conciencia

4.11.3.1. Definición de *orden*

Tabla 68

Definiciones de *orden* en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Pensamiento/introspección:	55%	47%
(Paz interior	24%	
Coherencia pensamiento/acción	15%	
Planificación actividades	10%	
Armonía conciencia	5%)	
Aspectos materiales/prácticos	10%	30%
Práctica religiosa	13%	--
Relaciones sociales	12%	--

En la investigación sobre el *orden* en la conciencia, realizada a través de la muestra italiana, los aspectos psicológicos, en la definición de *orden*, alcanzan el 47% de las respuestas (ideas claras, armonía interior, bienestar psicológico, coherencia entre pensamiento y acción, armonía mental).

En la muestra española, a estos aspectos psicológicos, le corresponde el 55% del total.

Los aspectos prácticos y materiales tienen el 30% en la muestra italiana mientras que en la española es mucho menor esta categoría. Las definiciones relacionadas con la “Fe” tienen el 13% y el 12% las “Relaciones Sociales”, categorías que no aparecen entre los participantes italianos.

4.11.3.2. Definición de *desorden*

Tabla 69.

Definiciones de *desorden* en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Pensamiento/introspección:	56%	39%
(Comportamiento	16%	
Desorganización	13%	
Sentimientos	21%	
Confusión mental	6%)	
Aspectos materiales	14%	12%
Varios	5%	35%
Relaciones familiares y sociales	17%	--

Para la definición de *desorden*, la muestra italiana presenta un 39% de aspectos psicológicos (confusión interna, carencia de metas y significados vitales, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones) y otros aspectos, “Varios”, como el caos, falta de armonía, falta de equilibrio, obstáculos para el orden o desproporción, en un 35%, mientras que sólo el 12% corresponde a *desorden* de tipo material.

En la muestra española, los aspectos psicológicos tales como la introspección acerca del comportamiento personal, la falta de organización, la confusión mental y los sentimientos negativos, sobre todo la falta de paz interior, constituyen el 56%. El 17% se refieren a las relaciones sociales y familiares y el 5% al caos.

CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN GENERAL Y CONCLUSIONES

5.1. DISCUSIÓN GENERAL

Los resultados han confirmado las hipótesis formuladas, como veremos al exponer las conclusiones.

En primer lugar, la práctica religiosa constituye una relevante materia para la experiencia óptima. Por un lado, las actividades de la práctica religiosa han sido reconocidas como actividades óptimas en un 35% del total. Por otro lado, en la selección de estas actividades como *flow* religioso hay un incremento del 12%. Lo que quiere decir que a la hora de seleccionar actividades, las religiosas predominan sobre otras.

Estos datos son similares a los aportados en otros estudios sobre el tema (Coppa & Delle Fave, 2007).

En segundo lugar, las características psicológicas del *flow* son consistentes. Los valores más altos son para la *motivación intrínseca*, *no aburrimiento* y *no ansiedad* (Tablas 5 y 35).

En tercer lugar, hemos observado algunas diferencias entre el *flow* del subgrupo de los laicos y el de los religiosos (Tabla 70).

Las diferencias significativas están siempre a favor del subgrupo de los religiosos, tanto para el *flow* 1 como para el *flow* 2.

También se observa una mayor calidad en la oración de los religiosos, que tienen un 50% de *contemplación* frente al 19% de los laicos, en este tipo de oración.

Estos datos indican una mejor experiencia religiosa en los creyentes de especial consagración o religiosos que en los laicos.

En cuarto lugar, constatamos que los participantes expresan sentimientos de bienestar, sobre todo durante la práctica de la oración, que se pueden resumir en: sentirse bien, sentirse a gusto, con optimismo, con fuerza, ilusionados, deseosos de comunicar lo bueno que han sentido y de ser generosos con los demás, estar centrados, con armonía interior y exterior, con paz y sosiego, con alegría y realizados.

En lo que se refiere a los sentimientos de paz, transcribimos, a continuación, las líneas escritas por una religiosa de 63 años, al describir los sentimientos durante F1, que dice que “comienza con una paz profunda que me envuelve”. Así como la descripción de un laico de 35 años que lo expresa con estas palabras: “Siento una enorme sensación de paz y de alegría espiritual, que además se prolonga durante todo el día”.

En la relación con Dios expresan sentimientos de amor y de acogida, de gozo, de gratitud, de ánimo y con deseos de alabar a Dios y de unirse a Él, además de sentimientos de esperanza y confianza elevados. Por ejemplo, una religiosa de 60 años define la oración como un “espacio de relación con una Persona que amas entrañablemente y que ni el sentimiento ni el estado de ánimo, ni la preocupación te impide esta relación de estar con Él”.

Algunos participantes manifiestan sentimientos estéticos por la belleza de Dios y de su creación. Además de todos estos sentimientos positivos, que posibilitan el bienestar psicológico, también algunos participantes reconocen sus propias limitaciones, lo que no les impide mantener la paz y la confianza en Dios. Estos datos son similares a los de la muestra italiana (Coppa & Delle Fave, 2007).

El conocimiento de la flaqueza humana y de la fortaleza divina que ayuda en esta carencia queda descrita por San Juan de la Cruz en su obra *Cántico Espiritual*, con estas palabras: “Reclinar el cuello en los brazos de Dios es tener ya unida su fortaleza, o por mejor decir, su flaqueza, en la fortaleza de Dios, porque los brazos de Dios significan la fortaleza de Dios en que reclinada y transformada nuestra flaqueza, tiene ya fortaleza del mismo Dios” (San Juan de la Cruz, *CB* 22, 8).

En nuestro estudio, una religiosa de 26 años, comunica los sentimientos durante el F1 como: “en paz y con deseos de santidad, con reconocimiento del barro propio y, a la vez, de la inmensidad de la misericordia de Dios.”

En quinto lugar, la práctica religiosa ha tenido una influencia positiva notable en la trayectoria vital de los participantes, al tiempo que tiene poca influencia negativa, incluso para el subgrupo de los religiosos, cuyo estilo de vida podría dar lugar, con

mayor frecuencia, a conflictos relacionados con la práctica religiosa, en la que se incluyen las relaciones, tanto comunitarias como las de tipo pastoral.

Para los laicos la influencia positiva mayor es la de la familia, seguida de la de la práctica religiosa. En cambio, para los religiosos la influencia positiva de mayor entidad proviene de la práctica religiosa, seguida por la de la familia.

El hecho de que los religiosos señalen la educación en la infancia como elemento positivo relevante, considerando que generalmente se trata de una educación católica, sugiere una adecuada transmisión de la fe por parte de los profesores, sacerdotes, religiosas, etc., a los que se refieren concretamente como influencias positivas vitales.

En lo que respecta a las influencias negativas, para los laicos sólo suponen un 1% lo referido a la práctica religiosa. En los religiosos se incrementa hasta el 12% ya que incluyen aquí el pecado.

Los objetivos más inmediatos que tienen gran importancia para los participantes religiosos son los de la práctica religiosa, dejando al margen el hecho de que ya dedican gran parte de su tiempo a este tipo de actividades. Lo siguiente que se proponen hacer, aunque en menor medida, son las cuestiones sociales.

En los laicos los objetivos más próximos se refieren al ámbito familiar, después, en un porcentaje similar, tienen que ver con el voluntariado social, con las prácticas religiosas y con el trabajo.

Las metas futuras, en los laicos, están relacionadas con las prácticas religiosas, incluso por encima de las metas familiares.

Los religiosos tienen más del doble de metas religiosas que los laicos y, como en los objetivos del presente, lo siguiente que les interesa son las cuestiones sociales y el crecimiento personal. Los laicos además de la práctica religiosa y la familia, están interesados en el trabajo.

En sexto lugar, la *armonía* de la persona es entendida, de manera general, como armonía mental. Para los laicos lo más importante es la coherencia entre el pensamiento y la acción, seguido de la paz interior. Para los religiosos lo es la paz interior, la práctica religiosa y la planificación de las actividades.

De estos datos podemos deducir que para los laicos alcanzar la armonía supone un esfuerzo por ser coherentes con los valores en los que creen, mientras que los religiosos perciben que cuando tienen sentimientos positivos de paz y mantienen la relación con Dios y la secuenciación programada de sus actividades, alcanzan armonía, es decir que

destacan la función evaluativa de las emociones, en particular de las generadas por la práctica religiosa.

Los datos sobre la falta de armonía son similares. Los laicos priorizan el comportamiento, la desorganización y los problemas relacionales, mientras que los religiosos hacen alusión a los sentimientos, al comportamiento y a la desorganización, como causas de la carencia de armonía. Entre los sentimientos negativos destaca la falta de paz interior.

En el análisis conjunto de la muestra española observamos una menor incidencia de los aspectos materiales y prácticos que en la muestra italiana, en lo que se refiere a la definición de *orden*. En cambio, para la definición de *desorden* los aspectos son similares y la variación está en los de tipo abstracto (caos, falta de armonía o de equilibrio, etc.), que se citan en la muestra italiana frente a los problemas de las relaciones sociales y familiares descritos en la muestra española.

En resumen, podemos constatar que las características, ya nombradas, de las personas con bienestar eudaimónico, según Ryff (1995), se cumplen en nuestra muestra, tanto en lo que se refiere a la autoaceptación, a pesar de las limitaciones personales, a las relaciones sociales positivas, al control ambiental en función de las necesidades propias, al propósito vital, así como, también, al crecimiento personal.

5.2. CONCLUSIONES

1) Se confirma que la práctica religiosa genera *flow*.

Aunque los datos transculturales refieren, en general, sólo un 5.6% de *flow* de tipo religioso, la práctica religiosa de los cristianos, en los grupos estudiados, reportan altos índices de *flow* obtenidos a través de las actividades religiosas.

2) Existen diferencias entre el *flow* por actividades religiosas en los laicos comparados con los religiosos. Los religiosos tienen más *flow* religioso que los laicos y son más conscientes de sus habilidades para la práctica religiosa, así como de que la fe sustenta la experiencia de *flow*. En general, los religiosos muestran mayor capacidad para planificar y realizar actividades cuando se encuentran solos. Tienen mayor motivación intrínseca y se sienten más satisfechos que los laicos.

3) Se observa consistencia entre las características psicológicas del *flow* y la práctica religiosa, según los valores que ya hemos señalado y que reflejan una mayor *motivación intrínseca* en los religiosos con relación a los laicos, tanto para F1 como para F2. Para toda la muestra la característica de *no-aburrimiento* es elevada, así como la de *no-ansiedad*. La *claridad de metas* es superior en los religiosos, los cuales presentan valores más altos que los laicos en *autoexpresión* y *retos*, para F1, así como en *no-autoconciencia* para F2.

4) El *flow* religioso aporta bienestar psicológico subjetivo, manifestado en sentimientos de tipo positivo, los que, a pesar de la conciencia de las propias limitaciones, hacen que los creyentes comuniquen gran ánimo y motivaciones profundas para su comportamiento como cristianos, actitud que extraen principalmente de la asidua y profunda relación con Dios y su apertura al servicio de otras personas.

5) La práctica religiosa tiene incidencias positivas en la trayectoria vital de los creyentes y poca incidencia negativa. Se observa una buena transmisión de la fe por parte de educadores, presbíteros, religiosos, familias cristianas, etc. En el subgrupo de los religiosos, las influencias positivas son mayores por parte de agentes externos a la familia, lo que en una sociedad secularizada, en la que las familias no están transmitiendo adecuadamente la fe a sus hijos, resulta un dato esperanzador en el sentido de que es posible la buena transmisión de la fe a través de testigos del Evangelio, aunque éstos no formen parte del ámbito familiar.

6) La práctica religiosa favorece la armonía integral de la persona, a nivel de armonía interior, a nivel de armonía social y a nivel de armonía cósmica. Los valores que sustentan las creencias cristianas son el referente para el comportamiento de los creyentes. En cuanto a los laicos se muestra una clara relación entre los valores religiosos y morales con la conducta cotidiana. En lo que se refiere a los religiosos, se supera este paso y lo que hacen es evaluar la conducta mediante sus sentimientos y emociones.

5.2.1. Conclusión General

Finalizamos este estudio con una reflexión sobre la práctica religiosa como construcción de significado o de sentido vital en una sociedad fragmentada.

En el concepto de experiencia óptima o *flow* son muy importantes las metas que se proponen las personas que desarrollan las actividades de *flow*. Estas metas entran en tensión con las habilidades personales y es en este balance en el que aparece el *flow* cuando el desafío es algo mayor que las habilidades.

Ahora bien, no da lo mismo el tipo de metas que se pretendan conseguir en función de su relevancia social.

Csikszentmihalyi (1998) abogó por el carácter finalista del *flow* en una sociedad excesivamente racionalizada, en la que destacan más los elementos de tipo instrumental y práctico que los finales o las metas con sentido. Con esta situación acaba fragmentándose la sociedad y se tiende a la evaporación de la comprensión holística de la realidad.

Todo esto no resta importancia a que el *flow* tiene un fuerte componente de selección psicológica individual, pero también hace que la persona haga aportaciones a su contexto cultural que son adaptativas, desde un punto de vista evolutivo, porque significan una mejora en su funcionamiento mental que se hace más fluido.

La religión, como experiencia óptima concreta, confiere un horizonte de sentido a la vida de los creyentes, unas metas elevadas y ejerce una función globalizadora a través de la fe y de los valores y virtudes morales.

En otro tipo de experiencias de *flow* (e.g. el que originan las actividades deportivas, la lectura, etc.) las metas pueden ser más bien de tipo individual y se circunscriben a un aspecto concreto de la vida. En cambio, en el *flow* religioso, las metas tienen un componente relacional ineludible, con Dios y con el prójimo.

Csikszentmihalyi (2003b) enalteció la dignidad de la persona al afirmar que ésta no puede llevar una vida verdaderamente óptima sin sentir que pertenece a algo más grande y permanente que uno mismo.

Las religiones se postulan como horizontes de sentido a la vida humana y como proyectos de compasión universales.

En la religión cristiana es importante el fundamento antropológico que ofrece respuesta adecuada a las aspiraciones de las personas, lo que deviene en sentimientos de satisfacción vital.

Para un sacerdote de 41 años, participante de nuestro estudio, el sentimiento de *flow* comienza “cuando la actividad me ayuda a encontrar un sentido a lo que vivo.”

El sentido cristiano de la vida tiene consonancia con algunas actitudes humanas que K. Rahner (1977) señaló como fundamentales en la experiencia religiosa, tales como la *esperanza* incondicional en situaciones que desde un punto de vista empírico serían desesperadas, la *alegría* vivida como promesa de una alegría ilimitada, la *fidelidad* y la *confianza* incondicionales, a pesar de las experiencias de la fragilidad humana, el *compromiso ético* radical, a pesar de que parezca una utopía, la percepción del carácter inexorable de la *verdad*, la *fuerza* para mantener la individualidad en armonía con la socialidad.

Cuando ocurre todo esto, concluye Rahner: “Allí está Dios y su gracia liberadora, allí conocemos a quien nosotros, cristianos, llamamos Espíritu Santo de Dios” (Rahner, 1977, p. 53).

5.3. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

5.3.1. Limitaciones del estudio

En cuanto a las limitaciones de nuestro trabajo, lo primero que hay que señalar es que la amplitud de los instrumentos utilizados, que dan lugar a una ingente cantidad de datos, dificulta su manejo, análisis, aprovechamiento y, finalmente, su presentación.

Aunque, en principio, pudiera parecer que la abundancia de datos nunca fuera algo negativo, ya que siempre se puede prescindir de lo que no se quiera utilizar, el hecho es que al disponer de muchos datos se tiende a intentar aprovecharlos todos, dando lugar a una situación problemática en varios sentidos. Primero por la dificultad de análisis, segundo por la dificultad de integración y tercero por la dificultad para su presentación en una forma comprensible. En nuestro caso, hemos hecho un gran esfuerzo para tratar de simplificar en lo posible la presentación y por facilitar la comprensión de la totalidad del trabajo, pero somos conscientes de que la gran cantidad de datos presentados dificulta la asimilación por parte del lector.

Una segunda limitación, muy vinculada a la anterior, se refiere al tipo de análisis estadístico adecuado para extraer información relevante de tantos datos disponibles. No ha sido fácil identificar el tipo de análisis a utilizar. Diversos expertos en este campo, al ser consultados, han dado respuestas diferentes y no totalmente compatibles entre sí. De manera que somos conscientes de que probablemente se podría haber obtenido más rendimiento estadístico a nuestros datos. Esperamos hacerlo en el futuro.

Otra clara limitación se refiere al tamaño de la muestra. Si bien la de nuestro estudio es estadísticamente suficiente para sacar conclusiones relevantes, como hemos expuesto en los apartados anteriores, no es menos cierto que una muestra mayor hubiera consolidado aún más los resultados obtenidos. Evidentemente una de las razones de que la muestra no sea más amplia es la complejidad del sistema de recogida de información. Tanto por el tiempo que exige como por las dificultades para encontrar personas dispuestas a realizar una tarea tan compleja, no ha sido fácil ampliar la muestra.

Sería preferible, quizás, mecanizar la recogida de datos a través de una página web, con lo que se simplificarían tanto la recogida de información como su posterior tratamiento.

Una última limitación a comentar tiene que ver con el hecho de que hemos utilizado una metodología descriptiva, como corresponde a toda investigación exploratoria, de manera que los resultados obtenidos nos permiten describir y comparar el *flow* de los participantes religiosos y laicos, mostrando que ambos grupos presentan un *flow* significativo y que la calidad del *flow* de los religiosos es claramente superior al resto de participantes, pero lo que no podemos es aportar información acerca de los mecanismos que subyacen a la aparición, mantenimiento y nivel alcanzado por dicho *flow*, ya que nuestro diseño exploratorio no nos permite sacar conclusiones acerca de las relaciones causales subyacentes.

5.3.2. Recomendaciones para futuras investigaciones

Finalmente, por lo que respecta a las sugerencias para futuras investigaciones dentro de nuestra línea, caben señalar las siguientes:

En primer lugar reiteramos que, entre los instrumentos utilizados, el *FQ* resulta excesivamente amplio, incluye muchas preguntas que, sin aportar gran información, hacen el cuestionario demasiado largo y penoso tanto para las personas que han de rellenarlo como para su corrección y codificación, lo que posibilita errores de respuesta y abandono de la tarea, por parte de los participantes, así como dificultad y posibles errores para los investigadores.

Por tanto, la primera sugerencia iría en la dirección de simplificar los cuestionarios para hacerlos más funcionales, En el cuestionario *FQ* se podrían suprimir todas aquellas preguntas que no se relacionen directamente con las características del *flow* y la actividad en que se produce. En concreto, en el *FQ* se podría prescindir de toda la segunda parte, en la que se pregunta acerca de los pensamientos del participante, de la voluntad de mantener las actividades de *experiencia óptima* y de la transmisión de las mismas. También hemos observado dificultades en los participantes al tener que responder en el mismo cuestionario sobre las actividades de *anti-flow* (3ª parte del cuestionario), por lo que sugerimos un cuestionario aparte para estos datos.

Esta simplificación debería ir acompañada de una mejor adaptación para la autoaplicación de los cuestionarios. Creemos que el modo utilizado por sus creadores (*FQ* y *LT*, versión original de Csikszentmihalyi y versión ampliada de Massimini y Delle Fave; *OD*, versión original de Massimini y Delle Fave) y que consiste en hacer la recogida de datos de forma presencial no queda suficientemente justificada ya que, en

nuestra investigación, fueron los participantes los que rellenaron anónimamente los cuestionarios y, salvo algunas puntuales excepciones, los resultados son equiparables a los obtenidos en la forma presencial.

Ahora bien, puesto que el *flow* es un proceso muy vinculado a las características psicológicas de la persona, sugerimos añadir alguna prueba de personalidad (tipo “Big Five”) para averiguar si existe algún tipo de relación causal específica entre ambos constructos y, por otra parte, para verificar si existen diferencias significativas en la personalidad de los religiosos y la de los laicos. Estos datos podrían ayudar a profundizar en la comprensión de los mecanismos psicológicos causales que subyacen al *flow*, en este tipo de muestras de sujetos creyentes.

Por otro lado, sería interesante estudiar el concepto *personalidad autotélica* entre los cristianos, puesto que nos hemos encontrado respuestas en las que los participantes se muestran satisfechos con muchas de las actividades que realizan, desean su transmisión y tienen un *anti-flow* no directamente relacionado con determinadas actividades sino con las condiciones adversas de las mismas, por ejemplo con el trabajo estresante o las dificultades en las relaciones.

Por lo que respecta a la muestra, consideramos que sería de interés ampliar el campo de estudio a personas no religiosas y, más concretamente comparar nuestros resultados con una muestra de personas cuya profesión les suponga una gran entrega, como por ejemplo los músicos, los políticos, los ejecutivos, etc., así como de personas cuya profesión parezca menos indicada para producir *flow*. Esto nos permitiría, no sólo comparar la cantidad de *flow*, sino también la calidad del mismo, según las distintas actividades. En este sentido sería interesante verificar empíricamente la ya citada importancia entre los valores y las metas altas, a las que se refiere Csikszentmihalyi (2003b).

Finalmente, teniendo en cuenta todas estas sugerencias, junto con los problemas de análisis estadístico ya mencionados, entendemos que el éxito en la continuidad de la línea de investigación pasa por replantearse el diseño en su conjunto. Una vez que contamos con el apoyo empírico para poder afirmar que los creyentes católicos alcanzan *flow* frecuentemente vinculado a la práctica religiosa, llega el momento de profundizar en la comprensión del proceso y tratar de encontrar las claves para su mejora e incremento. Por tanto, se deberá diseñar una investigación específica para alcanzar dichos objetivos y poder ofrecer ayuda, en este terreno, a las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AA.VV. (2003). Spirituality, Religion and Health. *American Psychologist*, 58, 1, 24-74.
- Abbey, A. & Andrews, F. M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion: a psychological interpretation*. New York: Macmillan.
- Allport, G. W. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Allport, G. W. (1968). *La personalidad, su configuración y su desarrollo*. Barcelona: Herder.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. En D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and Religión. An Introduction*. London: Routledge.
- Asociación de Editores del Catecismo (2008/1997). *Catecismo de la Iglesia Católica*. Bilbao: GRAFO.
- Aspingwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), (2002). *A Psychology of Human Strengths*. Washington: APA Publishing.
- Avia, M. D. & Vázquez, C. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal and Curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Bernard, Ch. A. (1983). Voz: *Contemplación*. En De Fiores, S. & Goffi, T. (Eds), *Nuevo Diccionario de Espiritualidad*. Madrid: Paulinas.
- Berscheid, E. (2003). *The human's greatest strength*. Cap. 3. En L. G. Aspingwall & U. M. Staudinger (Eds.), (2002). *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC: APA Pub.
- Bickel, C., Ciarrochi, J., Sheers, N., Estdt, B., Powell, D. & Pargament, K. (1998). Perceived stress, religious coping styles, and depressive affect. *Journal of Psychology and Christianity*, 17, 3-42.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Brickman, P. & Coates, D. (1987). Commitment and mental health. En P. Brickman (Ed.), *Commiment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Brugger, E. Ch. (2009). Psychology and Christian Anthropology. *Edification. Journal of the Society for Christian Psychology*, 3, 1, 5-18.
- Bruni, L. & Porta, P. L. (Eds.), (2006). *Economics and happiness: Framing the analysis*. Oxford: Oxford University Press .

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Caillois, R. (1958). *Les jeux et les homes*. Paris: Gallimard.
- Cantor, N. & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carr, A. (2004). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Traducción. Barcelona: Paidós.
- Cassibba, R. (2003). *Attacamenti multipli*. Milano: Unicopli.
- Ciarrochi, J. W. & Deneke, E. (2005). Happiness and the varieties of religious experience: Religious support, practices, and spirituality as predictors of well-being. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 15, 209-223.
- Coppa, R. & Delle Fave, A. (2006). Faith as the Core of Psychological Selection: Religious Practice and Optimal Experience. En 3ª Conferencia Europea de Psicología Positiva. Braga.
- Coppa, R. & Delle Fave, A. (2007). Pratica religiosa ed esperienza ottimale: una prospettiva eudaimonica. En A. Delle Fave (Ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicología Positiva*. Milano: Franco Angeli.
- Coppa, R. & Delle Fave, A. (2009). Esperienza ottimale nella pratica religiosa e processo di attaccamento nella relazione con Dio. En G. Rossi & M. Aletti (Eds.), *Psicología della religione e teoria dell'attaccamento*. Roma: Aracne Editrice.
- Condry, J. & Chambers, J. (1978). Intrinsic motivation and the process of learning. En M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), *The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Conferencia Episcopal Española (1993/1964). Constitución Dogmática sobre la Iglesia, Lumen Gentium. En *Vaticano II. Documentos*. Madrid: BAC.
- Csikszentmihalyi, I. (1996). Il flusso di coscienza in un contesto storico: il caso dei gesuiti. En F. Massimini, P. Inghilleri, & A. Delle Fave (Eds.), *La selezione psicologica umana. Teoria e metodo d'analisi*, Milano: Coopli.
- Csikszentmihalyi, M. (1974). *Flow: studies in enjoyment*. PHS Grant Report N. RO1HM 22883-02.
- Csikszentmihalyi, M. (1975a). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1975b). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1978a). Intrinsic rewards and emergent motivation. En M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), *The hidden costs of rewards*. New York: Erlbaum.
- Csikszentmihalyi, M. (1978b). Attention and the Holistic Approach to Behavior. En K. S. Pope & J. L. Singer (Eds.), *The Stream of Consciousness*, New York: Plenum Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1979). The concept of flow. En B. Sutton-Smith (Ed.), *Play and learning*. New York: John Wiley and Sons.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Intrinsic Motivation and Effective Teaching: A Flow Analysis, en J. Bess (Ed.), *Motivating Professors to Teach Effectively*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Emergent Motivation and the Evolution of the Self. En Kleiber, D., Maher, M. H., *Motivation in Adulthood*. Greenwich: Jai Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1987). The flow experience. En Eliade, M. (Ed.), *The Encyclopedia of Religion* (Vol. 5, pp. 361-363). New York: MacMillan.

- Csikszentmihalyi, M. (1998/ 1988). La experiencia del flujo y su importancia para la psicología humana. En M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del Flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (2003a/1990). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. (4ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2003b/1997). *Aprender a Fluir*. (3ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3, 115-138.
- Csikszentmihalyi, M. & Selega Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia optima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. & Selega Csikszentmihalyi, I. (2006). *A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Dalai Lama & Cutler, H. C. (1998). *El arte de la felicidad*. Traducción. Barcelona: Editorial Mondadori. Colección Debolsillo.
- Damasio, A. (2003). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Traducción. Barcelona: Crítica.
- Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*. London: Oxford University Press.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E. L. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- DeCharms, R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- DeCharms, R. (1976). *Enhancing motivation: change in the classroom*. New York: Irvington.
- Delle Fave, A. (2007). Le dimensioni soggettive del benessere e la psicologia positiva. En A. Delle Fave (Ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*. Milano: Franco Angeli.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal Experience and Meaning: Which Relationship? *Psychological Topics*, 18, 2, 285-302.
- Delle Fave, A. & Bassi, M. (2004). Inmigrati Africani in Italia: Qualità dell'Esperienza e Pratica Religiosa. En M. Aletti & G. Rossi (Eds.), *Identità religiosa, pluralismo e fondamentalismi*. Torino: Centro Cientifico Editore.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2002). Cultural change and human behaviour: evolution or development? En A. Delle Fave & Min B. Pun (Eds.), *In pursuit of a sustainable modernisation: culture and polices in Nepal*, Milano: Arcipelago Edizioni.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2005a). The investigation of optimal experience and apathy: Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10, 264-274.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2005b). The relevance of subjective wellbeing to social polices: optimal experience and tailored intervention. En F. Keverne & N. Baylis (Eds.), *The Science of Wellbeing*, Oxford: Oxford University Press.
- Delle Fave, A., Bassi, M. & Massimini, F. (2008). Optimal experience and psychological selection. En C. Vazquez & G. Hervás (Eds.), *Positive psychology: Scientific bases of well-being and resilience*. Madrid: Alianza Editorial.

- Delle Fave, A., Massimini, F. & Bassi, M. (en prensa). *Psychological selection and optimal experience across cultures*. Dordrecht: Springer Science.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Diener, E. & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. En K. Schaie, K. Warner & L. M. Powell (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics.: Focus on emotion and adults development. Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304-324. New York: Springer Publishing.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. & Eunkuk, M. S. (2000). *Cultura and subjective well-being*. Cambridge Mass. The MIT Press.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness. *Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane: The nature of religion*. New York: Harcourt Brace.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32,80-99.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745.
- Emmons, R. A. (2006). Spirituality. En M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living. Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annu. Re. Psychol.* 54, 377-402.
- Francis, L. J. & Kaldor, P. (2002). The relationship between psychological well-being and Christian faith and practice in an Australian population sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*.49, 179-184.
- Francis, L. J. & Katz, Y. (2002). Religiosity and happiness: A study among Israeli female undergraduates. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 13, 75-86.
- Fernández-Abascal, E. G. (2008). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P. & Martín Díaz, M. D. (Eds.), (2003). *Emoción y Motivación. La adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Archidona: Aljibe.
- Folkman, S. (1997). Positive Psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Grounbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativit yand Thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Gartaer, J., Larson, D. & Allen, G. (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Religion*, 19, 6-25.

- Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book Co.
- Greeley, A. M. (1975). *The Sociology of the Paranormal*. London: Sage.
- Hadaway, C. K. (1978). Life satisfaction and religion: A reanalysis. *Social Forces*, 57, 636-643.
- Hall, T. W. & Edwards, K. J. (1996). The initial development and factor analysis of the Spiritual Assessment Inventory. *Journal of Psychology and Theology*, 24, 233-246.
- Hall, T. W. & Edwards, K. J. (2002). The Spiritual Assessment Inventory: A Theistic model and measure for assessing spiritual development. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 341-357.
- Harvey, J. H., Pawels, B. G., & Zickmund, S. (2005). Relationships connection: The role of Mindfulness in Enhancement of Closeness. Cap. 30. En C. R. Snyder & S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University.
- Hauerwas, S. (2001). *With the grain of the universe*. Grand Rapids, MI: Brazos Press.
- Haybron, D. M. (2007). Philosophy and the Science of Subjective well-being. En M., Eid & R. L. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective well-being*. New York: Guilford Press.
- Hebb, D. O. (1955). Drives and C.N.S. (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62, 243-254.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W. Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. et al. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51-77.
- Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58, 64-74.
- Ho, D. Y. F. & Ho, R. T. H. (2007). Measuring Spirituality and Spiritual Emptiness: Toward Ecumenicity and Transcultural Applicability. *Review of General Psychology*, 11, 1, 62-74.
- Hood, R. W. Jr., Spilka, B., Hunsberger, B. & Gorsuch, R. (Eds.), (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press.
- Huizinga, J. (1970/1939). *Homo ludens: a study of the play element in culture*. New York: Harper y Row.
- Hunt, J. M. (1965). Intrinsic motivation and its role in psychological development. En D. Levine (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 13). Lincoln, NB: Nebraska University Press.
- Inghilleri, P. (1996/1993). La Teoria del Flusso di Coscienza. Esperienza ottimale e sviluppo del sé. En F. Massimini, P. Inghilleri & A. Delle Fave (Eds.), *La Selezione Psicologica Umana. Teoria e Metodo D'Analisi*. (2ªed). Milano: Coopli.
- Jablonka, E. & Lamb, M. J. (2005). *Evolution in four dimensions: Genetic, epigenetic, behavioural, and symbolic variation in the history of life*. Cambridge, MA: MIT Press.
- James, W. (1994/1902). *Las variedades de la experiencia religiosa: estudios de la naturaleza humana*. Traducción. Barcelona: Península.
- Javaloy, T. (Coord.) (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. Londres: Routledge & Keagan Paul.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.

- Kammann, R. (1983). Objective circumstances, life satisfactions, and sense of well-being: Consistencies across time and place. *New Zealand Journal of Psychology*, 12, 14-22.
- Kass, J. D., Friedman, R., Lesserman, J., Zuttermeister, P. & Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 203-211.
- Kasser, T. (2006). Materialism and its Alternatives. En M. Csikszentmihalyi & I. Selega Csikszentmihalyi. *A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford University.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kegan, R. (1994). *In over our heads*. New York: Cambridge University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social research*, 43, 207-222.
- Khalil, E. L. & Boulding, K. E. (Eds.), (1996). *Evolution, order, and complexity*. London: Routledge.
- Kirkpatrick, L. A. (1999). Attachment and religious representation and behaviour. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press.
- Kirkpatrick, L. A., Kellas, S. & Shillito, D. (1993). *Loneliness and perceptions of social support from God*. Póster presentado en la 10ª Convención Anual de la A.P.A. Toronto.
- Koenig, H. G. (Ed.). (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego, CA: Academic.
- Krause, N. (1998). Stressors in highly valued roles, religious coping, and mortality. *Psychology and Aging*, 13, 242-255.
- Kuboy, M. (1999). On the Plesures of the Mind. En D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Kuvarapu, J. M. (2006). *The Hindu Christ Jesus Message through Eastern Eyes*. Alresford Hants UK: O-Books.
- Layard, R. (2005). *La felicidad: Lecciones de una nueva ciencia*. Traducción. Madrid: Taurus (Santillana. Ediciones Generales).
- Lepper, M. R., Greene, D. & Nisbett, R. E. (1973). Underminig children´s intrinsic interest with extrinsic reward: a test of the “overjustification” hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28,(1), 129-137.
- Lepper, M. R. & Greene, D. (1975). Turning play into work: effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children´s intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(3), 479-486.
- Lumsden, C. J. & Wilson, E. O. (1981). *Genes, Mind, Culture: the Coevolutionary Process*. Cambridge: Harvard University Press.
- Lumsden, C. J. & Wilson, E. O. (1983). *Promethean Fire: Reflection on the Origin of Mind*. Cambridge: Harvard University Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivacional Process in Well-Being. *American Psychologist*, 56, 3, 239-249.

- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Traducción. Barcelona: Urano.
- Martín Velasco, J. (2006). *Introducción a la fenomenología de la religión*. Madrid: Trotta.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1987). Optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175, 545-549.
- Massimini, F. & Delle Fave, A. (1991). Religion and Cultural Evolution. *Zygon*, 26, 1, 27-47.
- Massimini, F., Inghilleri, P. & Delle Fave, A. (Eds.), (1996/1993). *La Selezione Psicologica Umana. Teoria e Metodo D'Analisi*. (2ª ed.). Milano: Coopli.
- Massimini, F. & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- Maton, K. I. (1989). The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28, 310-323.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- McMahon, D. M. (2005). *Una historia de la felicidad*. Traducción. Madrid, 2006: Santillana. Taurus Historia.
- McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C.B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (2005/1968). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. (16ª ed.) Barcelona: Kairós.
- Moncher, F. J. (2009). Implications of a Catholic Anthropology for Psychological Assessment. *Edification. Journal of the Society for Christian Psychology*, 3, 1, 69-75.
- Mora Mérida, J. A. (1979). *Freud: de la libido al eros. La coherencia del discurso freudiano*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G. (2005). *Social Psychology*. (7ª ed.). New York: McGraw-Hill.
- Myers, D. G. (2008). Religion and Human Flourishing. En M. Eid & R. J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nesse, R. M. & Williams, G. C. (1994). *Why we get sick*. New York: New York Times Books.
- Paek, E. (2006). Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. *Personality and Individual Differences*, 41, 479-490.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3-16.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J. & Jones, W. (1988) Religion and the problem-solving process: The styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90-104.
- Park, C. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61, 707-729.

- Perkins, H. W. (1991). Religious commitment. Yuppie values, and well-being in post-collegiate life. *Review of Religious Research*, 32, 244-251.
- Perlman, D. & Rook, K. S. (1987). Social support, social deficits, and the family: Toward the enhancement of well-being. En S. Oskamp (Ed.), *Family processes and problems: Social psychological aspects*. Newbury Park, CA: Sage.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1990). Religious domains and general well-being. *Social Indicators Research*, 22, 255-276.
- Powell, J. (1996/1989). *La felicidad es una tarea interior*. (4ª ed.) Traducción. Cantabria: Sal Terrae.
- Rahner, K. (1977). *Experiencia del Espiritu*. Madrid: Narcea.
- Richerson, P. J. & Boyd, R. (1978). A Dual Inheritance Model of Human Evolutionary Process: Basic Postulates and Simple Model, *Journal of Social and Biological Structures*, 1, 127-154.
- Rogers, C. R. (1951). *Client centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin. (Traducción al castellano: Terapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Paidós).
- Rogers, C. R. (1989/1979). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Paidós.
- Rossano, M. J. (2006). The Religious Mind and the Evolution of Religion. *Review of General Psychology*, 10, 4, 346-364.
- Ruiz Salvador F. (1998). *Caminos del Espíritu. Compendio de teología espiritual*. (5ª ed.) Madrid: Editorial de Espiritualidad.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. En C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and Extrinsic Motivation. The Search for optimal motivation and performance*. New Jersey: Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., Hute, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, (4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 9, 1-28.
- Sanabria, E., Delle Fave, A. & Zaccagnini, J. L. (2010). Religious Practice and Optimal Experience in a Spanish Catholic Sample. En 5ª Conferencia Europea de Psicología Positiva. Copenhagen.
- San Juan de la Cruz, Cántico Espiritual, segunda redacción. (2000). En San Juan de la Cruz, *Obras Completas*, Burgos: Monte Carmelo.
- Schökel, L. A. (1995). *Biblia del Peregrino*. Bilbao: Ega.

- Seligman, M. E. P. (1991/1990). *Optimismo aprendido*. Traducción. Editorial Atlántida.
- Seligman, M. E. P. (1993). *No puedo ser más alto, pero puedo ser mejor*. Traducción, Barcelona: Grijalbo.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Traducción. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Sen, A. (1992). *Inequality re-examined*. Oxford: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult life span: An introduction. *Journal of Personality*, 72, 438-459.
- Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69, 99-118.
- Simpson, J. H. & Weiner, E. S. C. (Eds.), (1991). *The Oxford English dictionary*. (2^a ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Smith, K. D., Christopher, J. C., Delle Fave, A. & Bhawuk, D. P. S. (2002). Post-Newtonian metatheories in the natural sciences and cross-cultural psychology: Recommendations from a symposium. En P. Boski, F. J. R. van de Vijver & A. M. Chodyncka (Eds.), *New directions in cross cultural psychology*. Warszawa: Polish Psychological Association.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. San Diego, C.A: Academic Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sperry, K. & Shafranske, E.P. (Eds.), (2005). *Spiritually oriented psychotherapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sternberg, R. J. (1988). *El Triángulo del Amor. Intimidación, Pasión y Compromiso*. Traducción. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. J. (2000). *La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Thoresen, C. E. (1998). Spirituality, health and science. En S. RothRoemer, S. R. Kurpius & C. Carmin (Eds.), *The emergin role of counseling psychology in health care*. New York: Norton.
- Titus, C. S. & Moncher, F. (2009). A Catholic-Christian Positive Psychology: A Virtue Approach. *Edification. Journal of the Society for Christian Psychology*, 3, 1, 57-63.
- Triandis, H. C. (1994). *Culture and social behaviour*. New York: McGraw-Hill.
- Vaalsiner, J. (2007). Personal culture and conduct of value. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 1, 59-65.
- Vaillant, G. E. (2008). *Spiritual Evolution. A Scientific Defense of Faith*. New York: Broadway Books.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. & Gómez, D. (2009a). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (Eds.), (2009b). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Walsh, R. (2000). *Essential Spirituality*. New York: Wiley.

- Walsh R. & Shapiro, Sh. L. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist* 61, 3 227-239.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness. Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Willits, F. K. & Crider, D. M. (1988). Religion and well-being: Men and women in the middle years. *Review of Religious Research*, 29, 281-294.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. J. & Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26, 332-342.
- WHOQOL SRPB Group (2005). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as a components of quality of life. *Social Science and Medicine*, 62, 1486-1497.
- Zaccagnini, J. L. (2004). *¿Qué es Inteligencia emocional? La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Zaccagnini, J. L. (2008a). *La Compresión de la Emoción. Una perspectiva psicológica*. Madrid: Publicaciones de La Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Zaccagnini, J. L. (2008b). *Friendship and Positive Psychology: Some data from Spain*. Poster presentado en la 4ª Conferencia Europea de Psicología Positiva. Opatija.
- Zaccagnini, J. L. (2008c). La Amistad: Una perspectiva desde la Psicología Positiva. Cap. 15. En Fernández-Abascal, E. G. (Ed.) *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Zaccagnini, J. L. & Martín, A. (2009): La Amistad: Una perspectiva desde la Psicología Positiva. En García Fernández-Abascal. *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Zaccagnini, J. L. (2010). The power of love. En Bormans, L. (Ed.), *The World Book of Happiness*. Singapore: Pageone Pubilshin Pte Ltd.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G. et al. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.

ANEXO 1: Códigos y Tablas

ATTIVITA' DI FLOW

- 10001 = flow pag.2
- 20001 = flow pag.3
- 30001 = flow passato

1.LAVORO

- 10001 Lavorare, particolari momenti di lavoro; in alcuni casi; in alcune parti, mansioni, lavori
- 10002 Svolgere i lavori preferiti, che piacciono; le parti piacevoli del lavoro
- 10003 Lavorare liberamente senza impedimenti; riuscire ad attuare un programma, a fare quello che si vuole
- 10004 Lavorare durante il tempo libero
- 10005 Organizzare mentalmente un lavoro, fare piani di lavoro
- 10006 Lavoro che impegna/coinvolge interamente, inteso come 'gioco'; lavoro interessante, che piace ed è rivolto ad uno scopo
- 10007 Lavorare concentrandosi
- 10008 Lavoro importante, impegnativo, con obiettivi ambiziosi; quando si richiede impegno, responsabilità
- 10009 Avere un problema da risolvere; situazioni difficili sul lavoro;dover risolvere un problema con soluzioni migliorabili
- 10010 Cominciare il lavoro; quando decido di cominciare un lavoro
- 10011 Lavorare in campagna, zappare la terra; coltivare la terra; fare il lavoro del contadino
- 10012 Stare e lavorare in mezzo alla natura
- 10013 Lavori manuali in campagna, attività legate alla campagna; lavoro agricolo all'aria aperta
- 10014 Assistere il bestiame, allevarlo, cura e manutenzione; dare cibo alle mucche, abbeverare vitellini; mettere le campane alle mucche
- 10015 Cavalcare pascolando il bestiame
- 10016 Pascolare le pecore, le mucche, il bestiame
- 10017 Arare, seminare, irrigare, concimare
- 10018 Mietere il grano
- 10019 Falciare il fieno
- 10020 Curare le piante in campagna, piantarle, potarle
- 10021 Potare la vigna e gli ulivi
- 10022 Curare la vigna; coltivare la vigna
- 10023 Lavorare nell'orto, piantare alberi da frutta, ortaggi
- 10024 Curare l'orto, veder crescere ciò che si ha seminato; cura di piante da frutta ed ortaggi
- 10025 Coltivare fiori, curare i fiori
- 10026 Curare il giardino, le piante del giardino
- 10027 Tagliare la legna; preparare la legna per il riscaldamento
- 10028 Lavorare con le macchine agricole, guidare il trattore
- 10029 Lavori manuali, artigianali
- 10030 Lavorare l'argento
- 10031 Fare il saldatore

10032 Rilegare libri
10033 Fare cordoncini
10034 Impaginare sedie
10035 Fare scope
10036 Lavorare il legno, intagliare il legno
10037 Imparare l'arte di sarta; confezionare abiti; copiarli da riviste
10038 Aggiustare un telaio, riparare una macchina, attrezzi agricoli; manutenzione dei proprio mezzi/strumenti di lavoro; riparazioni meccaniche
10039 Seguire i telai che girano
10040 Lavorare con le macchine
10041 Lavorare sui motori e sulle macchine
10042 Lavoro interessante in officina
10043 Fare il manovale, aiutare il muratore
10044 Fare il muratore
10045 Necroforo
10046 Barista
10047 Trapezista
10048 Puericultrice d'infanzia; lavorare - attività con i bambini; 'fare la maestra', maestra d'asilo
10049 Indossatrice, modella, posare per fotografie di moda
10050 Aiutare in infermeria
10051 Aiutare in biblioteca
10052 Assistenza ai bambini; giocare con loro, accudirli, intrattenerli; parlare con loro
10053 Insegnare, attività didattica, fare lezioni interessanti
10054 Insegnare Yoga
10055 Insegnare nuoto; vedere gli allievi di nuoto che seguono
10056 Insegnare sci; vari stili, sci di fondo
10057 Lavorare sull'autocarro
10058 Scrivere a macchina; dattilografare
10059 Conferenziere (teologia, meditazione), seminari su Narconon; parlare in TV
10060 Fare pranoterapia
10061 Essere consapevoli del proprio lavoro (pranoterapia)
10062 Lavorare al computer, risolvere problemi, programmare; imparare ad usare il computer
10063 Lavori di casa
10064 Lavori manuali in casa; lavorare alla propria casa
10065 Fare pulizie, aspirapolvere, spolverare, lavare per terra
10066 Cucinare
10067 Lavare
10068 Lavare i piatti
10069 Fare il pane
10070 Fare la pasta
10071 Tessere
10072 Tessere tappeti
10073 Lavorare all'uncinetto
10074 Lavorare a maglia; confezionare maglie coi ferri
10075 Lavorare a maglia a macchina
10076 Cucire a macchina
10077 Ricamare (anche ricami specifici)

- 10078 Confezionare pantofole
- 10079 Rubare
- 10080 Fare il pasticcere
- 10081 Lavorare con le macchine operatrici (costruzione strade)
- 10082 Guida, guida alpina
- 10083 Fare il gessatore
- 10084 Allevare le api, apicoltura
- 10085 Imbiancare, ristrutturazione appartamenti
- 10086 Cucire
- 10087 Puncet
- 10088 Modellismo ferroviario
- 10089 Stendere la biancheria
- 10090 Apparecchiare la tavola
- 10091 Suonare in un concerto
- 10092 Insegnare musica, canto
- 10093 Preparare lezioni, materiale didattico; programmazione didattica, organizzazione del piano di lavoro
- 10094 Dedicarsi a lavori interessanti
- 10095 Svolgere lavori nuovi
- 10096 Insegnare all'Università
- 10097 Preparare lezioni di materie specificate, che interessano particolarmente
- 10098 Fare i conti, tenere la contabilità; fare calcoli per una lettera d'affari
- 10099 Fare lavori con una progettazione mentale alle spalle
- 10100 Fare lavori di precisione
- 10101 Progettazione, nuove idee, fasi creative, preparazione campionari; creazione di un nuovo stile
- 10102 Attività di giornalista - pubblicista; fare un notiziario; preparare una scaletta, scrivere articoli per giornali
- 10103 Attività di grafica - disegno
- 10104 Il proprio lavoro di artista (pittore, scrittore, danzatore professionista)
- 10105 Lavorare in ufficio, lavoro di banca
- 10106 Lavorare al centralino
- 10107 Scrivere saggi
- 10108 Realizzare un progetto con la massima economia di tempo e denaro
- 10109 Scrivere voci di un dizionario
- 10110 Occuparsi di, lavorare nell'arredamento, arredare
- 10111 Lavori di falegnameria
- 10112 Fare l'incisore
- 10113 Riordinare armadi e cassetti
- 10114 Elaborare relazioni, linee teoriche, note programmatiche, articoli, discorsi; lavorare sulla relazione di libri, romanzi
- 10115 Fare torte
- 10116 Occuparsi di educazione sanitaria
- 10117 Manovre tecnico-infermieristiche: applicazione di flebo, somministrazione di terapie, medicazioni, rilevazioni dei parametri vitali
- 10118 Assistere i malati, occuparsi, rendersi utili ai pazienti; tirocinio in reparto ospedaliero

10119 Designer, stilista; disegnare cartamodelli
 10120 Discussioni complesse con colleghi su problemi di lavoro
 10121 Fare il deejay
 10122 Attività di pronto intervento operativo
 10123 Analisi di redditività degli investimenti industriali
 10124 Analisi, trattative per convenzioni con enti pubblici
 10125 Manutenzione di apparecchiature; assemblare componenti elettronici; lavoro di radiotecnico
 10126 Riunioni per decidere strategie pubblicitarie, per vendite
 10127 Programmare su un calcolatore complesso
 10128 Nei momenti critici della progettazione
 10129 Le prime volte che faccio qualche attività; imparando a cucinare
 10130 Nel lavoro quando tutto va bene
 10131 Quando devo trovare un campione che vada bene al cliente
 10132 Preparazione delle macchine, finissaggio; messa a punto; manutenzione ed installazione di macchine
 10133 Lavorare in fabbrica
 10134 Successi, esperienze positive nel lavoro; in base ai risultati
 10135 Interventi chirurgici
 10136 Durante un intervento anestesia / rianimatorio
 10137 Lavoro in studio, libera professione
 10138 Lavoro ortopedico
 10139 Lavori di ricerca; fare il ricercatore; esperimenti, provare un progetto
 10140 Lavori di revisione del mio operato
 10141 Attività lavorativa precedente
 10142 Quando provo una nuova ricetta di cucina
 10143 Tradurre brevetti
 10144 Preparativi per le feste natalizie
 10145 Idraulico, elettricista
 10146 Quando faccio lezioni di psicomotricità
 10147 Quando faccio una lezione in palestra - ginnastica
 10148 Lavorare al canile
 10149 Correzione elaborati dei bambini, analisi di testi scritti da loro
 10150 Trovare un aspetto nuovo e originale in un lavoro di routine
 10151 Lavoro pericoloso (es. lavorare con gli acidi)
 10152 Quando c'è il bisogno di destare l'interesse dei bambini
 10153 Svolgimento di attività scolastiche espressive e manuali; lezioni pratiche, laboratorio
 10154 Piccoli lavori di recupero archeologico
 10155 Lavorare come fisioterapista
 10156 Lavori di gruppo
 10157 Lavorare in negozio quando c'è molta confusione; alla cassa del cinema con molta affluenza di pubblico
 10158 Terminare un lavoro che mi è costato fatica
 10159 Istruttore di equitazione
 10160 Stirare
 10161 Fare l'attrice
 10162 Condurre programmi televisivi e di radio
 10163 Dare ripetizioni

10164 Lucidare oggetti
10165 Recitare in annunci pubblicitari
10166 Attività forense, avvocato, giudice
10167 Scrivere articoli sulle proprie ricerche per congressi
10168 Facendo un restauro di mobili
10169 Fare, preparare il formaggio; lavorare il latte
10170 Lavorare in un negozio di antiquariato
10171 Pulire la stalla, lavori nella stalla
10172 I rari giorni in cui ho voglia di lavorare
10173 Parto delle mucche, nascita vitellini
10174 Mungere le mucche
10175 Guidare il trattore in situazioni di pericolo
10176 Lavorare la terra in pianura
10177 Pulizia e manutenzione dei prati
10178 Assistere, partecipare alle visite del veterinario
10179 Quando vado in montagna per la transumanza
10180 Caricare e scaricare i ballotti di fieno, imballare il fieno
10181 Diradamento bosco con motosega
10182 Effettuare la forestazione (piantare piante)
10183 Raccogliere i prodotti della terra
10184 Eseguire pratiche volte ad ottenere agevolazioni per i miei assistiti (contadini)
10185 Occuparsi di amministrazione comunale; segretario comunale
10186 Vetraio
10187 Quando sto facendo un lavoro che voglio finire
10188 Essere riuscito in una cosa che un altro non è riuscito a fare
10189 Fare i letti
10190 Fare la baby-sitter
10191 Quando faccio un lavoro che so di saper fare
10192 Filare col fuso
10193 Insegnare danza
10194 Fare spettacoli; durante uno spettacolo; in scena (professione)
10195 Nel lavoro come commessa
10196 Lavorando in negozio, a contatto con la gente
10197 Sedute di psicoterapia
10198 Spiegare una lezione difficile
10199 Quando lavorando mi sento in sintonia con la persona e con le cose che faccio e dico
12001 Lezioni dialogate in certe classi scolastiche
12002 Attività dirigenziale in ufficio
12003 Riunioni di lavoro
12004 Creazione di fiori artificiali
12005 Dare dimostrazioni, laboratorio di cucina
12006 Assemblare (operai catena di montaggio)
12007 Quando costruisco qualcosa di nuovo
12008 Verniciare, verniciare le auto
12009 Ricercare un guasto su un'apparecchiatura
12010 Aggiustare quello che rompono le donne in casa
12011 Collaudare un impianto costruito da me

12012 Lavorare in collaborazione con le medesime idee
12013 Riparazioni (in generale)
12014 Lavori di laboratorio
12015 Tecnico amministrativo
12016 Occuparmi della casa in campagna con giardino
12017 Riparazioni piccoli dispositivi elettronici
12018 Impianti elettrici computerizzati per effetti luce particolari
12019 Sviluppo software
12020 Preparare atti d'ufficio; controllare pratiche
12021 Lavorare in studio e a casa
12022 Rubare, soprattutto vestiti
12023 Guidare l'autobus
12024 Consulenze
12025 Caricare dati sul computer
12026 Costruire marionette
12027 Fondere i prototipi per le macchine
12028 Controllo qualità del prodotto (fabbrica)
12029 Cameriere in un ristorante
12030 Gruista
12031 Vendere biglietti – contrattazione del prezzo
12032 Collage per cartelloni pubblicitari, decoupage
12033 Quando ho tanto da lavorare (guidatore di becak)
12034 Fare traduzioni
12035 Quando consegno i giornali
12036 Quando creo wayang (burattini indonesiani)
12037 Progettare con i clienti i wayang che desiderano
12038 Raccogliere frutti della natura lungo la strada per cucinare
12039 Quando vendo (baracchino tè)
12040 Preparare il banco della merce
12041 Quando insegno danza e ricevo feedback dagli allievi
12042 Agente immobiliare
12043 Scrivere saggi (per pubblicazione)
12044 Educatore di strada
12045 Preparare un manuale per gli educatori (Nairobi)
12046 Monitorare i progressi del centro (accoglienza e aggregazione sociale)
12047 Lavorare cantando (aiuto alla concentrazione)
12048 Parrucchiera
12049 Riparare la mia auto
12050 Disegnare/progettare hardware
12051 Autista [Inghilleri]
12052 Venditore ambulante [Inghilleri]
12053 Volantinaggio [Inghilleri]
12054 Usciere [Inghilleri]
12055 Raccolta indumenti [Inghilleri]
12056 Montaggio fiere [Inghilleri]
12057 Benzinaio [Inghilleri]

12058 Facchino [Inghilleri]
12059 Ricercare un lavoro [Inghilleri]
12060 Commercio illecito [Inghilleri]
12061 Agente di sicurezza [Inghilleri]
12062 Imprenditore
12063 Operatore di call-center [Inghilleri]
12064 Stampare fotografie
12065 Capire il funzionamento di un apparecchio, ecc....
12066 Insegnare ad usare il computer
12067 Lavorare allo sportello per aiutare le persone; a contatto con la gente
12068 Fare collane
12069 Lavorare in farmacia, contatto con i clienti
12070 Emergenze ospedaliere/ sanitarie
12071 Comunicazione, relazione con i pazienti, accoglienza
12072 Praticare massaggi ayurvedici

(Teresa 16001-16199)

2. STUDIO

- 10201 Studiare, approfondire argomenti su testi
- 10202 Imparare
- 10203 Andare a scuola
- 10204 Svolgere attività scolastiche, esercizi a scuola
- 10205 Lettura in classe
- 10206 Fare i compiti a casa
- 10207 Studiare per i compiti in classe
- 10208 Studiare per un esame; preparazione di un esame
- 10209 Studiare materie scolastiche
- 10210 Fare, sostenere un esame; svolgimento esame
- 10211 Fare esami difficili; studiare cose complicate da capire
- 10212 Studiare informatica
- 10213 Studiare matematica, fare esercizi, risolvere problemi; equazioni matematiche; problemi di geometria, di ragioneria
- 10214 Leggere e scrivere in lingua tedesca
- 10215 Fare ricerche culturali, approfondimenti
- 10216 Occuparsi di psicanalisi; interpretare i pensieri in termini psicoanalitici
- 10217 Studiare testi del Damanhur, Scientologia
- 10218 Studiare filosofia; ricerca filosofica
- 10219 Studiare una materia senza impegni di voto, per passione, senza essere costretta da cause esteriori
- 10220 Compiti in classe
- 10221 Essere impegnata in competizioni scolastiche
- 10222 Studiare Storia
- 10223 Studiare Italiano; alle lezioni di Italiano
- 10224 Imparare a memoria; memorizzare qualcosa; studiare a memoria poesie, argomenti specifici
- 10225 Studiare in camera mia
- 10226 Studiare ciò che piace
- 10227 Studiare argomenti, materie interessanti; affascinanti; coinvolgenti; ciò che interessa veramente
- 10228 Solfeggiare
- 10229 Stare attenti durante una lezione scolastica, una conferenza; seguire certe lezioni universitarie; ascoltare qualcuno che insegna
- 10230 Quando studio la tecnica musicale
- 10231 Saggi scolastici di pianoforte
- 10232 Studiare storia della musica
- 10233 Studiare uno strumento musicale
- 10234 Studiare lo strumento a casa
- 10235 Programmare sul computer, esercizi al computer
- 10236 Studio intenso, ad elevata concentrazione (da soli e con altri)
- 10237 Studiare di notte
- 10238 Pensare ad un problema di natura fisica o matematica, meccanica; studiare fisica
- 10239 Studiare cose interessanti non troppo difficili concettualmente

- 10240 Ripassare una materia alla fine dell'esame; studiare nella fase di ripetizione; ripensare a quello che ho studiato
- 10241 Preparare la tesi di laurea
- 10242 Studiare in momenti favorevoli; quando studio e capisco; quando sono in forma
- 10243 Prima di affrontare un esame universitario; il giorno prima
- 10244 Interrogazioni al Liceo/studiare al liceo
- 10245 Una recita a scuola
- 10246 Studio, ricerca, lettura di materiale per sé, per il lavoro; documentarsi; approfondire argomenti di studio per interesse personale
- 10247 Fare ricerche di storia del movimento femminista
- 10248 Corso di psicomotricità, spiegazione di tecniche di rilassamento
- 10249 Prepararsi su argomenti da proporre agli allievi
- 10250 Fare temi d'italiano
- 10251 Studiare teologia; fare lavori di teologia
- 10252 Studiare concetti complessi e accorgersi della progressiva evoluzione di ciò che si apprende; risolvere problemi avendo assimilato i principi di base
- 10253 Studiare Francese
- 10254 Studiare geografia astronomica
- 10255 Analizzare un testo (letterario, filosofico, religioso)
- 10256 Disegno tecnico durante il Liceo
- 10257 Ascoltare una lezione interessante
- 10258 Ricerca in biblioteca sugli antichi caseggiati della città
- 10259 Osservare minerali cercando di capire da cosa sono composti
- 10260 Studiare sentendo che il bagaglio culturale si espande
- 10261 Parlare della materia che mi interessa di più; dialogare su argomenti di studio
- 10262 Allevare piccoli animali e studiare il loro comportamento; conoscere la medicina veterinaria
- 10263 Partecipare ai programmi culturali della scuola (studente); dibattiti
- 10264 Studiare filosofia orientale
- 10265 Seminari di aggiornamento per il lavoro
- 10266 Fare lavori con carta e cartone a scuola
- 10267 Studiare con profitto
- 10268 Mettere in pratica ciò che studio
- 10269 Occuparsi del mondo naturale; osservare elementi animali o vegetali
- 10270 Sostenere l'esame di maturità
- 10271 Studiare lingue
- 10272 Esami scritti
- 10273 Sbobbare certe lezioni universitarie
- 10274 Osservazioni al microscopio; sezionare una rana
- 10275 Quando studio da tempo e si associa un po' di stanchezza che non va a disturbare la mia attenzione nello studio
- 10276 Svolgere altre attività quando devo sostenere a breve scadenza un esame
- 10277 Seguire un corso per insegnanti di lingue
- 10278 Pratica di argomenti studiati; tirocinio, lavoro con supervisione
- 10279 Quando ho superato gli esami a scuola
- 10280 Corso di tedesco
- 10281 Svolgere un tema a scuola
- 10282 Studiare da soli senza nessuno che disturbi

- 10283 Studiare parapsicologia
- 10284 Studiare all'università
- 10285 Il giorno della laurea
- 10286 Superare un esame
- 10287 Corsi di formazione

(Teresa 16201-16299)

3. IMPEGNO SOCIALE/ VOLONTARIATO

- 10301 Svolgere attività sociali, di volontariato
- 10302 Responsabilità, organizzazione della comunità di appartenenza
- 10303 Attività a fini ricreativi e di sviluppo del paese, comunità; organizzare attività per la scuola nelle Filippine
- 10304 Volontariato al 'Telefono amico'
- 10305 Circolo dell'Amicizia
- 10306 Svolgere attività politica
- 10307 Volontariato alla C.R.I.
- 10308 Seguire gruppi di animazione (per ragazzi, o non specificato); fare l'animatore: ideare serate di giochi a squadre
- 10309 Fare politica in forma di satira
- 10310 Durante una discussione di politica
- 10311 Preparare il festival dell'Unità
- 10312 Occuparsi di ragazzi 'difficili'
- 10313 Facendo attività sindacale
- 10314 Soccorso alpino
- 10315 Dedicarmi agli altri, aiutarli
- 10316 Stare con, aiutare i vecchi, gli anziani
- 10317 Una buona azione
- 10318 Farsi carico delle esigenze altrui nella fraternità
- 10319 Piccoli lavoretti che offro agli altri
- 10320 Aiutare gli ammalati; assistere gli ammalati a Lourdes
- 10321 Aiutare i poveri
- 10322 Partecipare a congressi, conferenze sui diritti umani
- 10323 Operatrice in centro di recupero tossicodipendenti
- 10324 Lavoro con la Domus Leatite con handicappati
- 10325 Accompagnare la gente all'ODA (Opera Pontificia di Assistenza)
- 10326 Interesse per le tradizioni culturali dei nostri avi
- 10327 Attività che possano essere utili per la società
- 10328 Lavoro all'aperto, piantare alberi come attività di volontariato in un gruppo di ambientalisti

- 10329 Prendere decisioni per gli altri, cercando di restare obbiettivo e cercando di eliminare ogni influenza (es. politica, sindacato)
- 10330 Fare campagna elettorale
- 10331 Fare la guida scout
- 10332 Pratiche, attività connesse all'ottenimento del permesso di soggiorno [Inghilleri]
- 10333 Organizzare gare/ attività sportive per disabili

(Teresa 16301-16399)

4.RELAZIONI SOCIALI EXTRA-FAMILIARI

- 10401 Parlare
- 10402 Parlare e ridere liberamente; scherzare, far festa, giocare con gli amici, con altri
- 10403 Stare in compagnia, avere rapporti interpersonali; stare con gli altri; con un'altra persona
- 10404 Comunicare con gli altri; particolari momenti di relazione con persone, gruppi di persone
- 10405 Discutere, fare discussioni coinvolgenti, appassionanti; confronto di tesi, opinioni; discutere animatamente; di cose profonde
- 10406 Contatto con le mie ed altrui emozioni; rapporti umani intensi
- 10407 Conoscere gente nuova
- 10408 Ascoltare gli altri; guardare, ascoltare gli altri in silenzio, con attenzione; ascoltare alcune persone
- 10409 Scrivere lettere; una lettera importante
- 10410 Stare, parlare con gli amici; incontrare un amico, parlargli
- 10411 Fare qualcosa per gli amici; parlare con amici in difficoltà
- 10412 Parlare, discutere dei problemi (anche propri) con gli amici
- 10413 Divertirsi, stare con gli amici più intimi, i migliori amici; filosofare nella notte piena con pochi amici cari
- 10414 Assistere amici malati
- 10415 Feste organizzate con gli amici; organizzare piccole feste
- 10416 Conversare, chiacchierare, colloquiare, dialogare
- 10417 Scrivere a un amico, a un amico con cui sono in confidenza
- 10418 Ascoltare una voce attraente
- 10419 Scrivere ad amici
- 10420 Ascoltare i problemi della gente, essere disponibili
- 10421 Essere capita da una persona; essere capito dagli altri più del solito
- 10422 Essere con una persona adorabile, con cui mi trovo a mio agio; stare, passeggiare con qualcuno con cui sto bene; che mi piace
- 10423 Stare, parlare con persone care, affezionate; gioire stando con persone care
- 10424 Conoscere qualcuno e parlare a lungo, incontro con persone; approfondire la conoscenza
- 10425 Leggere una lettera
- 10426 Curare gli animali, pulire il cane, il cavallo; grooming
- 10427 Conoscere famosi personaggi storici

- 10428 Essere colpita da una persona; ascoltare particolari persone
- 10429 Parlare, stare, giocare con bambini/ragazzini; momenti con loro, ricreazione
- 10430 Parlare/discutere con persone intelligenti, interessanti; stimolanti; scambiare idee e imparare; ascoltare persone più colte
- 10431 Vita di gruppo in montagna, fare passeggiate insieme
- 10432 Ascoltare il racconto di qualcuno, esperienze vissute, discorsi coinvolgenti; cose interessanti
- 10433 Confidarsi con amici, parlare di sé, cose personali, approfondire le amicizie
- 10434 Cene con gli amici, mangiare in compagnia
- 10435 Frequentare locali notturni
- 10436 Fare cose che interessano in compagnia
- 10437 Stare, giocare con gli animali; passeggiare con i miei cani; accarezzare i gatti; giocare col cane
- 10438 Parlare di sport tra amici
- 10439 Un sorriso con un bonario sottinteso
- 10440 Vita comunitaria; riunioni in comunità; centro diurno per handicappati
- 10441 Un'impercettibile commozione in colloqui o brevi battute
- 10442 Dialogare con particolare intensità e partecipazione
- 10443 Cantare con gli amici
- 10444 Picchiare qualcuno
- 10445 Attività di gioco con amici; andare alle giostre con amici; giocare con le amiche alle feste
- 10446 Stare con persone che parlano con amore, trasmettono calore, semplicità, serenità
- 10447 Vivere con gli amici
- 10448 Quando mi sento depositario della fiducia di qualcuno; ricevere confidenze
- 10449 Osservare fenomeni e comportamenti degli altri, cercare di comprenderli
- 10450 Far rinascere l'amicizia tra due bambini che avevano litigato
- 10451 Stare con i vicini di casa
- 10452 Parlare al telefono con gli amici di Manila, con un amico; con un amico in particolare; con certe persone
- 10453 Ricreazione insieme alle Sorelle Suore
- 10454 Lavoro con le Sorelle
- 10455 Buoni rapporti con le Sorelle, aiutarle all'occorrenza
- 10456 Dire la verità, essere sincera
- 10467 Preparare biglietti d'auguri
- 10468 Quando incontro amici che non vedo da tempo
- 10469 Discutere, conversare in lingua straniera
- 10470 Giocare con adulti
- 10471 Parlare con persone/amici di argomenti che mi interessano
- 10472 Parlare con qualcuno riguardo alle ambizioni
- 10473 La sera in campi di uomini diversi/tuareg, pigmei; rapporti con persone di culture diverse
- 10474 Stare con il cavallo, rapporto con il cavallo; sincronismo, armonia; capirlo, sensibilizzarlo
- 10475 Andare al S.Maurizio (collegio)
- 10476 Feste, riunioni dell'Oftal, Anffas
- 10477 Osservazioni su ciò che mi circonda (persone, animali); stare soli in luogo pubblico ad osservare le persone
- 10478 Vita in comunità con gente nuova
- 10479 Parlare al telefono
- 10480 In mezzo a gente che non conosco

- 10481 Andare in bicicletta in compagnia
- 10482 Stare in buona compagnia
- 10483 Discussioni, confrontare opinioni tutti puntati al risultato
- 10484 Discutere con una, due persone al massimo
- 10485 Parlare di cose importanti con persone che amo e stimo
- 10486 Farsi assorbire dalla gente che parla, grida, schiamazza
- 10487 Movimenti, gesti che ricordano una danza, linguaggio universale individuale che consente comunicazione più immediata
- 10488 Spettegolare
- 10489 Quando sono circondato da amici
- 10490 Parlare con le altre donne (F)
- 10491 Parlare con persone/amici con i quali si coabita
- 10492 Mangiare al warung con gli amici
- 10493 Fare il tifo (moral boosting)
- 10494 Stare al bar, seduto al bar
- 10495 Recuperare un rapporto importante
- 10496 Pensare ad amici

(Teresa 16401-16499)

5. TEMPO LIBERO, SPORT, HOBBIES

- 10500 Tempo libero, in generale non specificato
- 10501 Divertirsi, fare cose divertenti
- 10502 Essere a contatto con la natura, silenzio nella natura; sentirsi immersi, parte di essa
- 10503 Andare in campagna
- 10504 Passeggiare
- 10505 Passeggiare - escursioni in campagna, nella natura, nel verde
- 10506 Stare, andare, passeggiare, camminare in montagna, alta montagna (anche di sera); qualunque cosa faccio in montagna
- 10507 Andare a funghi
- 10508 Fare escursioni, gite; marce; escursionismo alpino
- 10509 Camping
- 10510 Viaggiare
- 10511 Un viaggio attraverso l'Europa
- 10512 Guidare; guidare a lungo, in lunghi viaggi, essere al volante; guidare il land rover, l'Ape
- 10513 Contatto con l'arte; diventare tutt'uno con l'opera d'arte; contemplarla; esperienze estetiche
- 10514 Visitare musei/chiese/mostre d'arte/ scavi archeologici
- 10515 Fare sport

- 10516 Praticare sport durante il campionato
- 10517 Sport da spettatore (generico o specificato)
- 10518 Andare allo stadio
- 10519 Dirigere una squadra di calcio dilettante
- 10520 Pescare
- 10521 Cavalcare; equitazione; andare/montare a cavallo; passeggiare a cavallo in luoghi specificati;
corse con purosangue
- 10522 Cacciare
- 10523 Caccia al camoscio
- 10524 Andare a caccia con il cane
- 10525 Cacciare con l'arco
- 10526 Tiro con l'arco
- 10527 Giocare a calcio
- 10528 Nuotare in generale, nuotare in piscina
- 10529 Correre, jogging
- 10530 Basket
- 10531 Football
- 10532 Pallavolo
- 10533 Punching-ball
- 10534 Sollevamento pesi
- 10535 Fare ginnastica; frequentare la palestra; ginnastica in casa; corpo libero; attività
fisica/esercizi
- 10536 Giocare a tennis
- 10537 Camminare, footing
- 10538 Giocare a pool
- 10539 Andare in bicicletta; andare in bicicletta in campagna, in mezzo al verde
- 10540 Viaggiare in moto
- 10541 Tiro al bersaglio/ a segno
- 10542 Alpinismo, arrampicare, roccia, scalate; ascesa con corda fissa
- 10543 Pattinare su ghiaccio; fare pattinaggio
- 10544 Kung-fu; kick-boxing
- 10545 Sciare; prendere impianti di risalita
- 10546 Gare di nuoto
- 10547 Hobbies
- 10548 Attività manuali, bricolage; costruire, falegnameria come hobby; attività pratiche di tempo
libero
- 10549 Attività creative, momenti di creatività, d'intuizione; creare, mettere nuove idee in pratica
- 10550 Creazioni artistiche
- 10551 Scolpire; scolpire il legno, costruire piccoli oggetti in legno
- 10552 Scrivere; concentrarsi scrivendo
- 10553 Scrivere poesie
- 10554 Dipingere - anche soggetti specifici, su materiali specifici
- 10555 Disegnare
- 10556 Restaurare auto
- 10557 Restaurare chitarre, oggetti, mobili antichi
- 10558 Costruire casse acustiche
- 10559 Suonare; attività musicale in generale; uno strumento

- 10560 Suonare il pianoforte
- 10561 Suonare il saxofono; clarinetto; flauto; strumenti a fiato
- 10562 Suonare la chitarra
- 10563 Suonare l'organo
- 10564 Suonare la fisarmonica
- 10565 Suonare con la banda del paese; partecipare ad un concerto come musicista; suonare sul palcoscenico, a un festival
- 10566 Dirigere la banda della scuola
- 10567 Cantare
- 10568 Cantare canzoni
- 10569 Recitare; recital; spettacolo teatrale, musical
- 10570 Fare teatro, lezioni di teatro, training teatrale; sceneggiatura, regia; fare TV; mettere a posto una parte
- 10571 Ballare
- 10572 Andare, ballare in discoteca; ballare il liscio da ragazzina; ballare in compagnia degli amici
- 10573 Costruire modellini
- 10574 Aeromodellismo
- 10575 Modellismo ferroviario, plastici di treni
- 10576 Giocare; giochi vari, anche dell'infanzia
- 10577 Giocare a scacchi
- 10578 Giocare a carte, poker, giochi vari con le carte
- 10579 Giocare a bocce
- 10580 Giocare a biliardo
- 10581 Giocare con pongo e chiodini
- 10582 Giocare d'azzardo, roulette
- 10583 Messa a punto elettronica/meccanica su moto, macchine
- 10584 Collezionismo - anche specificato (monete, francobolli, ecc.)
- 10585 Fare fotografie
- 10586 Cruciverba, enigmistica, rompicapi
- 10587 Osservare un quadro, un'opera d'arte, una scultura
- 10588 Fare danza; provare sequenze, inventare passi; tecnica Cladek, tecniche specifiche
- 10589 Rilassamento danza, rilassamento sportivo
- 10590 Gara ciclistica
- 10591 Praticare aerobica
- 10592 Fotografare persone che mi interessano
- 10593 Fare una partita di calcio
- 10594 Prendere sole (in generale, sulla spiaggia); dopo una nuotata; stare sdraiata al sole, al mare
- 10595 Fare il bagno in mare, nuotare al mare; una volta al mare, sola, il mare era incantevole e l'acqua caldissima
- 10596 Contemplare il paesaggio, natura (mare, onde, montagna, cielo, nuvole, animali; giardino in città come una natura che sboccia)
- 10597 Suonare al buio il pianoforte, alcuni momenti dell'esecuzione; quando suono con grande intensità
- 10598 Girare in moto, andare in moto
- 10599 Atletica leggera
- 10600 Essere impegnati in competizioni sportive
- 10601 Aspettare di entrare in scena alla prima di uno spettacolo

- 10602 Sport a livello agonistico
- 10603 Gare di sci
- 10604 Fare una partita di basket, giocare a basket a buon livello; gare di basket
- 10605 Far lezione di danza, studiare danza
- 10606 Danzare in palcoscenico; saggi di danza (hobby, studio)
- 10607 Star sdraiata al sole; prendere il sole in un luogo silenzioso, deserto; in montagna; riposare al sole
- 10608 Fare surf
- 10609 Scrivere racconti, novelle, romanzi, fiabe; scrivere in prosa
- 10610 Scrivere canzoni
- 10611 Sudare in palestra, allenamenti sportivi, anche impegnativi
- 10612 Passeggiare da sola; in luoghi solitari, silenziosi; nel deserto; camminare da sola in campagna
- 10613 Fare cose che mi interessano, che mi piacciono, mi riescono gradite
- 10614 Suonare il proprio strumento
- 10615 Giocare a bridge
- 10616 Comporre musica classica
- 10617 Comporre musica leggera, musica in generale
- 10618 Eseguire brani musicali difficili
- 10619 Improvvisare musicalmente
- 10620 Quando vado in vacanza
- 10621 Suonare da soli
- 10622 Giardinaggio
- 10623 Visitare una bella città - città specifiche, Roma
- 10624 Giocare a bowling
- 10625 Giocare a ping-pong
- 10626 Giocare ai video giochi, videogames con il computer
- 10627 Fare dei visi con la creta, modellare la creta
- 10628 Organizzare, programmare viaggi
- 10629 Fare dei test; compilare questi questionari
- 10630 Passeggiare in un bosco
- 10631 Camminare da soli per una città
- 10632 Andare in barca, barca a vela, deriva - e attività correlate
- 10633 Danzare balli popolari
- 10634 Correre nel verde, in luoghi tranquilli e silenziosi; nel parco
- 10635 Imparare nuove canzoni
- 10636 Suonare ciò che piace
- 10637 Suonare ascoltandosi in cuffia
- 10638 Andare in moto nei boschi, fuoristrada 10639 Paracadutismo
- 10640 Sport coinvolgenti
- 10641 Attività subacquea; apnea; pesca subacquea
- 10642 Gare di Karate, Judo
- 10643 Scrivere cose personali, diari; esprimere proprie sensazioni; scrivere riflettendo su problemi; autobiografie; opinioni; scrivere cose o situazioni che mi colpiscono; ciò che penso
- 10644 Origami; ritagliare della carta
- 10645 Fare ceramica; dipingere su ceramica
- 10646 Disegnare vignette – caricature, fumetti

- 10647 Guardare un fiume che scorre
- 10648 Osservare l'ambiente, dettagli apparentemente insignificanti; tutto; vedere cose nuove immersi completamente nell'ambiente
- 10649 Modellare vasi
- 10650 Correre in automobile; rally
- 10651 Viaggiare in aereo
- 10652 Scrivere commedie
- 10653 Guardare fotografie; le mie fotografie; vecchie fotografie
- 10654 Giocare a rugby
- 10655 Osservazione astronomica
- 10656 Tirare di scherma
- 10657 Modellare materiali vari
- 10658 Sci alpinismo
- 10659 Attività all'aria aperta
- 10660 Andare in canoa; canottaggio
- 10661 Sviluppo e stampa di foto in bianco e nero
- 10662 Sci fuori pista
- 10663 Fare puzzles
- 10664 La prima volta che sono salito su un aereo
- 10665 Passaggi difficili nello sport (anche specificato)
- 10666 Free climbing
- 10667 Volando con il deltaplano
- 10668 Pilotando un elicottero
- 10669 Sci nautico
- 10670 Tiro al piattello
- 10671 Regate, vela agonistica
- 10672 Giocare a dama
- 10673 Occuparsi di interessi personali, privati; attività personali che faccio da solo fisicamente
- 10674 Partita a golf
- 10675 Guardare vetrine
- 10676 Gare di podismo, corse campestri, gare di velocità
- 10677 Lancio del disco
- 10678 Prima di una gara / preparazione ad una gara
- 10679 Saltando gli ostacoli a cavallo
- 10680 Giocando a pallone elastico; soft-ball
- 10681 Fare sport di gruppo, di squadra, insieme ad altri
- 10682 Collage; comporre mosaici con qualsiasi materiale
- 10683 Pallanuoto
- 10684 Organizzare gare per cani
- 10685 Giocare a volano
- 10686 Uscire dalla stanza, di casa (finito di studiare/lavorare)
- 10687 Viaggiare in treno, in autobus
- 10688 Scrivere completando la parte espressiva con quella grafica
- 10689 Canto lirico
- 10690 Disporre fiori recisi; composizioni coi fiori
- 10691 Trekking; trekking in alta montagna
- 10692 Equitazione come sport agonistico

10693 Lezione, allenamento di equitazione; la prima volta che ho montato in pista
10694 Riparazione selleria, costruzione di redini, lavori di scuderia
10695 Addestramento del cavallo, dressage, lavorare sugli ostacoli
10696 Fare fondo
10697 Gare di atletica leggera
10698 Passeggiare in riva al mare; stare assorta sulla spiaggia
10699 Suonare la viola da gamba, il violino, strumenti ad arco
12501 Viaggiare per vedere posti nuovi; andare in posti nuovi da scoprire e visitare
12502 Andare in barca al mare da sola e trovarsi al largo
12503 Andare in giro di notte
12504 Ballare, danzare da sola; in camera mia, luogo tranquillo
12505 Camminare in una strada molta affollata
12506 Camminare su scogli molto aguzzi e diroccati; andare in montagna in posti brutti e pericolosi
12507 Decorare; decorare ceramica
12508 Colorare
12509 Uscire, andare a spasso
12510 Fare un giro alle giostre
12511 Sport individuali
12512 Esprimersi con il corpo; lezioni di espressione corporea; esercizi sulla ricerca della sensazione fisica; attività fisica
12513 Danza Jazz
12514 Danza Afro
12515 La prima volta in montagna da sola
12516 Allenamenti di Karatè, allenamenti di arti marziali
12517 Osservando qualcosa di molto bello
12518 Corso di doppiaggio
12519 Corso di aeronautica
12520 Colonia estiva di scuola musicale
12521 In piscina, se costretta a prestare attenzione a coloro che mi stanno intorno
12522 Quando ho percorso per la prima volta 100km in bici da solo
12523 Camminare in montagna per raggiungere la meta, la vetta
12524 Correre in macchina di notte
12525 Andare in barca in crociera
12526 Passeggiare in un luogo molto conosciuto e che mi piace
12527 Arte postale
12528 Dopo un periodo di stanchezza una fuga in posti sconosciuti
12529 Allenamenti di ginnastica artistica
12530 Praticare stretching
12531 Fare sport che piacciono
12532 Dipingere ascoltando musica
12533 Viaggiare in auto
12534 Viaggiare in nave
12535 Prendersi cura dell'acquario
12536 Suonare la tastiera elettrica
12537 Ozio
12538 Vacanze, ferie; essere in vacanza

12539 Speleologo, esplorazioni in grotta, scendere un pozzo
12540 Rilievo di cavità naturali e artificiali
12541 Camminare sotto la pioggia
12542 Mimo
12543 Fare la boxe, Catch, wrestling
12544 Volare
12545 Quando sto camminando da molto tempo e anche il male ai piedi non si sente più
12546 Prendere lezioni di nuoto
12547 Sci freestyle, acrobatico
12548 Atletica - velocità, lavori di qualità
12549 Gare di pattinaggio su rotelle
12550 Ricerca tartufi
12551 Elettronica, elettrotecnica
12552 Pallavolo agonistica
12553 Tour con moto da trial
12554 Podismo
12555 Quando vado al fiume
12556 Cantare le proprie canzoni
12557 Giocare a calcetto
12558 Gare di canottaggio
12559 Lavorare il ferro, costruire oggetti
12560 Viaggi esotici, isole lontane
12561 Fare gare di trattocross
12562 Guidare ad alta velocità
12563 Situazioni impreviste di rischio in montagna: dover trovare soluzioni immediate
12564 Suonare i tamburi
12565 Navigare in internet
12566 Suonare con il gruppo (gamelan)
12567 Performance musicali di gruppo sul palcoscenico
12568 Gara, competizione musicale
12569 Caramble
12570 Giocare a biglie
12571 Giocare con la palla
12572 Giocare con la pallina di elastici (Nepal)
12573 Giocare con l'acqua
12574 Danza sportiva
12575 Varie computer
12576 Ciclismo
12577 Gare di danza sportiva
12578 Intallearsi
12579 Costruire carrozzine / progettare ausili
12580 Esporre le proprie opere in una mostra
12581 Costruire un sito web
12582 Andare al mare (in generale)
12583 Break dance
12584 Giocare a cricket

(Teresa 16501-16699)

6.MASS-MEDIA

- 10701 Leggere
- 10702 Leggere in Braille
- 10703 Leggere libri
- 10704 Leggere libri, cose interessanti; affascinanti
- 10705 Leggere romanzi, narrativa, testi letterari, best sellers
- 10706 Leggere - psicologia, psicoanalisi; Fromm; Freud
- 10707 Leggere - filosofia
- 10708 Leggere - religioni
- 10709 Leggere giornali sportivi
- 10710 Leggere periodici, articoli
- 10711 Ascoltare musica; ascoltare musica in particolari situazioni
- 10712 Ascoltare musica rock e country
- 10713 Ascoltare canzoni, musica leggera
- 10714 Ascoltare musica sentimentale
- 10715 Ascoltare buona musica, musica d'autore
- 10716 Guardare la TV
- 10717 Guardare partite, gare di atletica, programmi sportivi in TV
- 10718 Guardare un film
- 10719 Ascoltare la radio
- 10720 Ascoltare partite di calcio
- 10721 Andare al cinema
- 10722 Andare a concerti
- 10723 Ascoltare Led Zeppelin
- 10724 Leggere un buon libro, romanzi d'autore
- 10725 Leggere qualcosa di coinvolgente, che appassioni, avvincente; che porti ad estraniarsi dal mondo esterno, assorba completamente
- 10726 Leggere un libro d'avventura
- 10727 Ascoltare i Beatles
- 10728 Ascoltare musica classica, un concerto nel letto al buio; musica classica in casa da sola
- 10729 Ascoltare musiche, brani particolari, certi tipi di musica
- 10730 Ascoltare una canzone di G.Michael
- 10731 Seguire alla televisione la squadra del cuore
- 10732 Consultare riviste di moda
- 10733 Leggere libri di scrittori russi
- 10734 Ascoltare brani di cantautori che mi appassionano
- 10735 Ascoltare musica del mio gruppo, musicista preferito; che mi piace particolarmente
- 10736 Leggere un bel libro, un libro che piaccia
- 10737 Leggere il quotidiano
- 10738 Andare a teatro
- 10739 Ascoltare musica sinfonica, classica, musica lirica
- 10740 Assistere a spettacoli di danza
- 10741 Vedere un video
- 10742 Leggere fumetti

- 10743 Leggere di notte
- 10744 Letture impegnative; libri che facciano meditare
- 10745 Seguire in diretta TV un evento particolarmente emozionante
- 10746 Vedere film/spettacoli interessanti, programmi coinvolgenti, piacevoli; belli; appassionanti
- 10747 Ascoltare musica suonata e registrata da me
- 10748 Leggere libri interessanti con sottofondo musicale; ascoltare musica con biscotti, birra, sigarette e un libro
- 10749 Leggere poesie, testi poetici
- 10750 Guardare telenovelas alla TV, film distensivi
- 10751 Ascolto musicale integrale - in cuffia; quando la musica è alta e io l'ascolto con le cuffie
- 10752 Guardare una gara di rally
- 10753 Analizzare un film, videoclip o pubblicità
- 10754 Leggere senza pensare a risultati immediati
- 10755 Guardare film d'azione, gialli; emozionanti
- 10776 Assistere ad una conferenza, ascoltare trattazioni su argomenti che mi interessano
- 10777 Sfoglio di libri antichi
- 10778 Guardare un film impegnativo
- 10779 Ascoltare musica jazz
- 10780 Ascoltare musica che conosco particolarmente; già conosciuta
- 10781 Guardare un dibattito, un documentario; trasmissioni impegnative; seguire programmi ad alto livello
- 10782 Identificarsi coi personaggi dei libri
- 10783 Ascoltare musica in camera propria; al buio; distesa sul letto; ad occhi chiusi; da sola in casa
- 10784 Leggere un libro sola in casa; quando sono solo; per rilassarmi
- 10785 Ascoltare musica indiana (in hindi); musica del Karnataka
- 10786 Leggere archeologia
- 10787 Leggere zoologia
- 10788 Durante un concerto di musica jazz
- 10789 Durante una lettura astrologica, occulto
- 10790 Leggere testi e riviste di danza
- 10791 Leggere romanzi della fine dell'ottocento
- 10792 Vedere determinati spettacoli
- 10793 Leggere testi non universitari
- 10794 Vedere commedie
- 10795 Leggere libri gialli
- 10796 Leggere un libro che descriveva un paesaggio
- 10797 Guardare Hindi films
- 10798 Guardare i cartoni animati
- 10799 Letture relative a esperienze sociali
- 12701 Leggere di politica
- 12702 Guardare il telegiornale
- 12703 Guardare film inglesi, in inglese
- 12704 Andare a leggere in biblioteca
- 12705 Quando leggo un certo genere di libri
- 12706 Lettura di riviste specializzate
- 12707 Ascoltare un disco a occhi chiusi
- 12708 Leggere libri di meccanica

- 12709 Trasmissioni TV di argomento politico ed economico
- 12710 Leggere libri di storia
- 12711 Ascoltare musica in relax
- 12712 Ascoltare cassette di musica senegalese che mi ha mandato mia moglie guardando una sua foto
- 12713 Ascoltare musica somala
- 12714 Ascoltare musica reggae
- 12715 Leggere riviste femminili
- 12716 Leggere libri a titolo informativo
- 12717 Guardare un bel film seduto in poltrona
- 12718 Leggere buone riviste
- 12719 Andare a vedere un musical

(Teresa 16701-16799)

7.BENI MATERIALI

- 10801 Far compere
- 10802 Comprare vestiti
- 10803 Andare in giro per negozi e mercati di cose antiche
- 10804 Costruire la propria casa

(Teresa 16801-16899)

8.SFERA DEL PRIVATO FAMIGLIA - PARTNER

- 10901 Stare con la famiglia, momenti di vita familiare
- 10902 Parlare con i parenti; a casa facendo un discorso con qualcuno
- 10903 Vivere con i genitori
- 10904 Parlare dei problemi con la famiglia, parenti
- 10905 Aiutare la famiglia, fare qualcosa per la famiglia, i figli; cucire per la figlia
- 10906 Pensare alla mamma
- 10907 Stare, passeggiare con la madre
- 10908 Allevare i figli, occuparsi dei figli; maternità; fare la madre
- 10909 Stare con i nipoti; giocare con loro; curarli e coccolarli
- 10910 Baciare; scambiare effusioni amorose

10911 Attività sessuale
10912 Fare l'amore ascoltando la musica
10913 Stare con una persona di sesso opposto
10914 Il bacio di un ragazzo
10915 Momenti di innamoramento, amore, sentimenti forti; amare
10916 Pensare al partner; essere assorta nel pensiero del partner
10917 Stare con il partner
10918 Parlare, dialogare con il partner; anche al telefono
10919 Il giorno del matrimonio
10920 Momenti di relax, dolcezza, affetto, effusioni con il partner
10921 Le cose che faccio col ragazzo
10922 Stare con un ragazzo/a che piace
10923 Parlare, stare con mio figlio; guardare la propria figlia
10924 Stare con ex-partner
10925 Rapporti sentimentali, storie d'amore
10926 Stare con una donna che piace, ma che si conosce poco
10927 Intimità, trasporto, attività sessuale con il partner
10928 Giocare con i figli, fare attività con i figli; escursioni con le figlie piccole, raccogliere fiori
10929 Sposare i figli, matrimonio dei figli
10930 Pensare, preoccuparsi della salute della famiglia; assistere familiari malati
10931 Assistere mia suocera
10932 Allattando mia figlia/o
10933 Attività religiose e sociali con la famiglia
10934 Corso di preparazione e assistenza al parto di mia moglie
10935 Parlare al telefono con i miei familiari filippini, con i figli lontani
10936 Quando penso a un ragazzo che mi piace da anni
10937 Mi ero innamorata dell'istruttore di guida
10938 Fare la moglie
10939 Passeggiare con il partner
10940 Affrontando argomenti seri durante la vita sentimentale
10941 Aiutare i figli a svolgere i compiti
10942 Intimità; intimità con un amico/amica
10943 Stare con i cuginetti
10944 Stare con le persone cui si è legati affettivamente; gioia di stare accanto a chi voglio bene
10945 Qualsiasi attività affettivo/emotiva
10946 Curare e coccolare i pronipoti
10947 Pensare ai figli lontani, immaginare cosa farei con loro
10948 Preparare, assistere mio figlio handicappato; occuparsi della sua salute
10949 Quando sono in ferie con la famiglia
10950 Chiacchierare, confidarsi con le cognate
10951 Stare con, aiutare i nonni
10952 Chiacchierare con le sorelle
10953 Pensare ai figli, loro andamento generale
10954 Pensare alla famiglia
10955 Lavorare con il padre per il benessere della famiglia
10956 Stare con/ essere accudita dai genitori
10957 Fare felice la famiglia

10958 Obbedire ai genitori
10959 Visite ai parenti

(Teresa 16901-16999)

9.SFERA DEL PRIVATO

CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

11001 Dormire
11002 Mangiare pane e stufato di montone
11003 Riposarsi dopo aver terminato un lavoro
11004 Rilassarsi, momenti di relax, far niente; riposo completo
11005 Fare il bagno
11006 Fare la doccia
11007 Pratiche di rilassamento, esercizi di rilassamento
11008 Mangiare
11009 Partorire, travaglio di parto
11010 Training per il parto
11011 La gravidanza
11012 Cenare al ristorante
11013 Fisioterapia
11014 Riabilitazione
11015 La malattia
11016 Fare la doccia, relax, tornare a casa dopo un allenamento/giornata stressata
11017 Occuparmi della macchina, migliorarla (parapl.)
11018 Facendo il cateterismo
11019 Occupandosi del proprio fisico, cure di bellezza, estetica
11020 Idromassaggio
11021 Deporre il superfluo peso del ventre; andare in bagno
11022 Andare a dormire alla sera
11023 Mangiare un piatto prelibato; mangiare bene
11024 Soffrendo durante dolori fisici
11025 Nei momenti di estrema stanchezza fisica
11026 Asciugarsi i capelli
11027 Pennichella; andare a dormire dopo pranzo
11028 Muoversi
11029 Dormire sotto l'effetto di farmaci
11030 Sognare (nel sonno)
11031 Quando sto bene, buona salute
11032 Mangiare pane e nutella
11033 Dormire durante il giorno

- 11034 Esercizi fisici di mantenimento e cura della salute
- 11035 Pet-Therapy
- 11036 Prepararsi per uscire

(Teresa 17001-17099)

10.SFERA DEL PRIVATO

PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 11101 Stare da soli; stare in luoghi deserti dove solitamente c'è molta gente
- 11102 Pensare; seguire i propri pensieri
- 11103 Pensare e fantasticare, immaginare; vagare con la fantasia; fantasticare su posti bellissimi
- 11104 Contemplazione
- 11105 Gli attimi, pensare prima di addormentarsi
- 11106 Meditare; meditazioni di carattere personale
- 11107 Ascoltare se stessi; entrare in contatto, immergersi nei pensieri, non accorgersi del tempo o degli altri; bisogno di pensare
- 11108 Riflettere su se stessi, sulla propria vita, proprie scelte; penso a me, alle cose che faccio
- 11109 Pensare, immaginare cose piacevoli
- 11110 Progettare il proprio futuro (acquisti, avanzamenti sociali)
- 11111 Discutere della propria esistenza
- 11112 Pensare alle differenze tra pensiero occidentale e Navajo
- 11113 Pensare al proprio paese
- 11114 Pensare ai propri problemi in classe durante la lezione
- 11115 Vivere liberi
- 11116 Vivere costantemente il proprio momento, vivere alla giornata
- 11117 Spontaneamente in momento qualsiasi, facendo qualsiasi cosa; non riferibile ad attività specifiche
- 11118 Profondo coinvolgimento, interesse per ciò che si fa
- 11119 Essere in ciò che faccio, esservi immerso
- 11120 Essere coinvolto in ciò che faccio
- 11121 Quasi sempre durante la giornata, qualsiasi cosa, tutto ciò che faccio; lo vivo spesso; tutte le cose più materiali e banali
- 11122 Ricerca volontaria dell'esperienza
- 11123 Vigilanza assoluta su tutto ciò che mi circonda
- 11124 Svolgere le attività che si desidera fare, di propria invenzione; attività non imposte

- 11125 Svolgere attività in cui sento di poter far fronte alle sfide; attività in cui riesco
- 11126 Essere concentrata in pensieri personali
- 11127 Pensare ascoltando musica, con piacevole sottofondo musicale
- 11128 Stare soli a ricordare, pensare; soli con i propri sentimenti; pensare da soli; a letto; a casa
- 11129 Sognare ad occhi aperti; isolarsi con sogni e fantasticherie
- 11130 Essere felice
- 11131 Essere concentrato nelle attività che svolgo; mi concentro in qualsiasi attività
- 11132 Da sola pensando ai momenti belli della mia vita
- 11133 Estraniarsi da tutto e vagare con la mente in orizzonti infiniti
- 11134 Concentrazione prima di suonare
- 11135 Ripensare a situazioni vissute, rifugiarsi nei ricordi; ripensare ai viaggi che ho fatto da piccola
- 11136 Fantasticare sul futuro
- 11137 Attività interessanti e coinvolgenti, cose che affascinano
- 11138 Pensare intensamente a qualcosa/qualcuno; a cose particolari; analizzare situazioni; pensare a cose coinvolgenti, che colpiscono; a circostanze interessanti; riflettere intensamente; a cose importanti, significative in quel periodo
- 11139 Essere fermamente consapevoli di ciò che si sta facendo; pensare alle conseguenze delle mie azioni
- 11140 Predisposizione mentale all'esperienza, particolari stati d'animo
- 11141 Prepararsi per un evento importante, per qualcosa di difficile; prendere una decisione importante
- 11142 Stare immobili, non fare nessuna attività motoria
- 11143 Stare in silenzio, 'fare deserto'
- 11144 Cercare l'ispirazione per scrivere/dipingere
- 11145 Pensieri/emozioni che scatenano necessità di scrivere/dipingere
- 11148 Elaborare intuizioni, ricerca di soluzioni, tentare di risolvere problemi di qualsiasi genere
- 11149 Fare esperienze nuove
- 11150 Qualsiasi cosa che richieda il livello mentale
- 11151 Quando sono felice e cammino; pensare camminando da solo; passeggiare in mezzo alla natura come stimolo a pensare
- 11152 Sentirsi autosufficienti
- 11153 Tentare di controllare momenti di pazzia
- 11154 Inventare delle storie per fuggire dalla realtà
- 11155 Emozioni forti
- 11156 Attività che richiedano applicazione fisica/intellettuale; attività importanti, difficili, opportunità di esprimersi; in cui è richiesta attenzione in diverse direzioni
- 11157 Sognando ad occhi aperti in una campagna desolata; pensare guardando fuori dal finestrino del treno
- 11158 Momenti di benessere psicofisico, essere carichi di energie
- 11159 Poter riflettere senza problemi di salute, lavoro o altro
- 11160 Osservando attentamente una scena; osservare tutto
- 11161 Dormiveglia
- 11162 Riflettere sul significato della vita
- 11163 Momenti di dolore intenso
- 11164 Sentirmi in sintonia con ciò che mi circonda, parte di qualcosa di immensamente più grande; vivere aperto al cosmo

- 11165 Programmare qualcosa e rendersi conto di essere riusciti a realizzarlo bene
- 11166 Attività intellettuali legate alla vita interiore
- 11167 Cerco di estendere l'atteggiamento della meditazione a tutte le attività
- 11168 Fantasticare sul mio desiderio nel cassetto; su situazioni di vita diverse dalle reali
- 11169 Quando penso a storie orribili
- 11170 Davanti al lavandino con l'acqua che scorreva come musica; fatti quotidiani che provocano emozioni particolari
- 11171 Quando sono molto nervoso e mi dimentico di tutto il resto
- 11172 Quando mi capita qualcosa di bello
- 11173 Fare programmi; pianificare attività personali
- 11174 Scoprire che ho ancora tante cose interessanti da imparare
- 11175 Esperienze di analisi di gruppo
- 11176 Uno statodi "lasciarsi andare", rilassamento; rilassamento talmente profondo da credere reale la fantasia; stare sull'amaca al fresco e lasciare da parte tutti i problemi: quasi mi addormento
- 11177 Quando mi viene un'idea e voglio assolutamente realizzarla
- 11178 Svolgendo qualsiasi attività con precisi obiettivi; essere preso da un compito che devo portare a termine; attività che mi tengono occupato
- 11179 Soddisfatto di me come protagonista, sentirmi bene con me stessa
- 11180 Quando mi devo misurare con i miei limiti
- 11181 Sedute di psicoterapia molto intense come paziente
- 11182 Durante un attività non interessante, mi isolo mentalmente; fare i lavori di casa per pensare
- 11183 Nell'intimità della mia stanza
- 11184 Ascoltare il mio respiro e il mio corpo
- 11185 Ascoltare il silenzio guardando il buio
- 11186 Quando sono contenta
- 11187 Fantasticare su esperienze condivise con qualcuno
- 11188 Momenti di riflessione; riflettere
- 11189 Pensare ai fatti propri sdraiati al sole
- 11190 Ripensare a qualcosa di brutto, fatti negativi accaduti
- 11191 Rielaborare sensazioni percepite durante la giornata
- 11192 In pericolo, quando la mia incolumità dipende dall'attenzione
- 11193 Raggiungere una meta; avere successo
- 11194 Fare dei bei sogni (nel sonno)
- 11195 Particolari momenti di soddisfazione per attività che mi gratificano
- 11196 La mattina pianificando la giornata
- 11197 Meditare sul nulla
- 11198 Attività il cui fine sia un utile personale
- 11199 Dedicare tempo a me stesso
- 13101 Quando viaggiavamo sui carri, ci fermavamo vicino ai fiumi e costruivamo capanne di rami e foglie; vita nomadica
- 13102 Svegliarsi e ricordare i sogni: mi sembra di essere in un film
- 13103 Attività di ricerca esistenziale; motivazione degli atti da compiersi
- 13104 Pensare a un problema di qualsiasi genere
- 13105 Riuscire a portare a termine un qualsiasi attività
- 13106 Momenti di relax la sera pensando alle attività della giornata
- 13107 Pensare a cose che mi è stato detto di fare in futuro

- 13108 Qualsiasi attività in cui non sia disturbato
- 13109 La prima volta che faccio qualcosa: difficoltà iniziali che poi passano
- 13110 Quando fumo, bevo e penso
- 13111 Prepararsi per migrare

(Teresa 17101-17199)

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 11201 Praticare la religione
- 11202 Pregare, momenti particolari di preghiera, preghiera spontanea; pregare in particolari condizioni
- 11203 Preghiera profonda, forte; preghiera di contemplazione
- 11204 Meditazione
- 11205 Parlare di Dio
- 11206 Partecipare a cerimonie tradizionali Navajo
- 11207 Squaw Dance
- 11208 Pow-Wow
- 11209 Attività manuali per l'oratorio, preparare un cartellone, vasi di fiori per la Chiesa
- 11210 Durante la preghiera in chiesa
- 11211 Incontri di Comunione e Liberazione, Azione Cattolica
- 11212 Esperienze spirituali, vita religiosa, spiritualità
- 11213 Momenti di preghiera a Taizé; esperienze di preghiera comunitaria; pregare in gruppo, con amici
- 11214 Pregare cercando di sentire e capire meglio se stessi
- 11215 Entrare in una chiesa e sentirsi uniti a Dio
- 11216 Vivere credendo nel Cristianesimo, nell'innalzamento dello spirito e nell'abbassamento della carne; credere in Dio, avere fede
- 11217 Incontri di riflessione religiosa; ascolto e lettura comunitaria di brani biblici
- 11218 Colloquio con Dio
- 11219 Consulenza al Centro Famiglia
- 11220 Colloqui personali o di gruppo di tipo formativo, spirituali; lezioni della Madre Maestra, colloquio con superiori
- 11221 Predicazione
- 11222 Condivisione di esperienze spirituali e di vita
- 11223 Campi vocazionali
- 11224 Attività apostolica, visita alle famiglie, impegno pastorale; aiutare gli altri uniti a Cristo
- 11225 Leggere o ascoltare qualche bravo predicatore, qualche meditazione
- 11226 Celebrare la Messa
- 11227 Organizzare un campo scout, campi per giovani, campi scuola
- 11228 Cantare a Dio; canti liturgici; cantare nel coro della Chiesa
- 11229 Quando frequento il corso di preghiera

- 11230 Durante un ritiro spirituale
- 11231 Leggendo brani del Vangelo; meditando sulla Bibbia
- 11232 Celebrazioni liturgiche della settimana santa, Messa
- 11233 Recitals o spettacoli musicali di gruppi ecclesiali giovanili
- 11234 Preparare un incontro, attività formativa, animazione giovanile, fare catechismo
- 11235 Pregare in solitudine; cantare e suonare in Chiesa quando non c'è nessuno; pregare nel silenzio e nel buio
- 11236 Durante l'Eucarestia, Consacrazione Eucaristica
- 11237 Viaggiare per pellegrinaggi
- 11238 Quando "sento" gli altri pregando per loro
- 11239 Sacramenti
- 11240 Ufficio, attività assegnate dai superiori per l'obbedienza
- 11241 Programmare attività parrocchiali
- 11242 Riunioni per canti devozionali (Bhajans) a casa mia
- 11243 Recitare shlokas, mantra
- 11244 Esercizi spirituali
- 11245 Fare il sacerdote-teologo
- 11246 Incontri profetici; parlo per lo spirito e non per predire
- 11247 Tenere i conti, amministrazione della parrocchia
- 11248 Seguire dibattiti di argomento religioso

(Teresa 17201-17299)

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 11301 Meditazione, meditazione trascendentale
- 11302 Meditazione Pranayama
- 11303 Meditazione Tantra
- 11304 Corso di Yoga
- 11305 Recitare lo 'OM' (mantra)
- 11306 Concentrazione sulla tranquillità di fondo
- 11307 Esercizi di concentrazione, pratiche di concentrazione; leggere libri che servono ad entrare in meditazione
- 11308 Esercizi di psicosintesi
- 11309 Esercizi di respirazione
- 11310 Rallentamento dell'attività mentale
- 11311 Rilassamento; esercizi, sedute, tecniche di rilassamento
- 11312 Rilassamento profondo
- 11313 Armonizzazione meditativa

11314 Cessazione del processo dicotomico del pensiero
11315 Savasana
11316 Seminario di sensibilizzazione
11317 Vasca emozionale
11318 Tai-chi
11319 Yoga
11320 Yoga naturale
11321 Hatha-yoga
11322 Arti marziali
11323 Aikido
11324 Statica delle posizioni
11325 Training Autogeno
11326 Lavoro corporale
11327 Gruppi psicofisici
11328 Esperienze di crescita di gruppo, gruppi esperienziali
11329 Preparare la droga
11330 Viaggiare con la droga; bucarsi; drogarsi; tossicodipendenza
11331 Rilassamento yoga
11332 Meditazione dinamica con la musica
11333 Bere vino, alcolici
11334 Esperimenti di telescrittura automatica (ESP)
11335 Meditazione profonda
11336 Meditazione Zen
11337 Judo
11338 Bioenergetica; corsi, seminari
11339 Esercizi, corso di dinamica mentale; corso di controllo della mente
11340 Essere in trance
11341 Yoga Nidra
11342 Esercizi psicomotori
11343 Ipnosi
11344 Ubriacatura all'estremo; quando ho bevuto
11345 Meditazione esoterica
11346 Seduta spiritica
11347 Karma yoga
11348 Metafonia
11349 Ascoltare le comunicazioni paranormali; contatto con le entità; ricevere messaggi
11350 Cartomanzia
11351 Astrologia; grafico di un tema natale
11352 Rabdomanzia, radioestesia (pendolino)
11353 Mentre conduco una seduta; attività di medium
11354 Sentire la chiamata; predisporre ad entrare in contatto con le entità
11355 Premonizioni; sogni premonitori
11356 Viaggio astrale; viaggio spaziale
11357 Entrare nella sfera psichica dell'altro; leggere il carattere dell'altra persona
11358 Telepatia

INSORGENZA DEL FLOW

10001 = Flow pag.2 - 1 attività

20001 = Flow pag.3 - 1 attività

30001 = Flow pag.2 - 2 attività quando manca quella di pag.3

IN CHE MOMENTO COMINCIA?

Preparazione

- 10001 Fase del progetto, programmando, prevedendo il lavoro ultimato; penso a quello che voglio preparare
- 10002 Già quando parto per andare al lavoro, nei campi; quando parto per andare a caccia
- 10003 Durante la partenza, andando verso il luogo dell'attività
- 10004 Ricerca, organizzazione, preparazione del materiale-ingredienti; preparazione dell'attrezzatura; procurarsi tutto ciò che serve; dopo aver impastato il colore; dopo che ho sistemato a modo mio il luogo di studio e gli strumenti necessari
- 10005 Quando sono pronto
- 10006 Quando prendo in mano gli strumenti, impugno la motosega; prendo il fucile; preparo la canna; prendo il pendolino; prendo in mano il rosario
- 10007 Quando entro in sala, nella stalla, luogo della discesa, quando giungo al pascolo; entro in acqua
- 10008 Quando decido cosa fare, dove andare; quando decido di iniziare un'attività; maturo la decisione di andare
- 10009 Quando comincio a scorgere, arrivo sul luogo dell'attività; quando si arriva al luogo previsto a tavolino
- 10010 Quando preparo gli spartiti, decido di suonare; quando ho una penna e un foglio di carta davanti a me
- 10011 Quando ho deciso che cosa dipingere
- 10012 Quando decido, penso di occuparmi di tale attività: già all'idea
- 10013 Quando mi siedo al tavolo, alla macchina da cucire, al computer; mi siedo sulla seggiovia; salgo sulla moto
- 10014 Quando mi appresto, mi accingo a svolgere l'attività
- 10015 Dopo essermi seduta sul tappeto
- 10016 Già prima della partenza, prima dell'inizio; la notte prima; il mattino quando mi alzo; quando so che nel pomeriggio andrò in piscina, a giocare
- 10017 Nel momento della preparazione, nei preliminari; quando mi bagno per entrare in acqua; abluzioni prima della preghiera
- 10018 Dal momento di studio della parete
- 10019 Non appena spengo il motore della barca (velista)
- 10020 Quando ci penso; quando penso ai figli; quando comincio a pensare di andare in grotta; dal momento che penso di accendere il disco; quando penso alle donne che ho avuto/al partner
- 10021 Prima di prendere il libro in mano; accingendomi a sfogliarlo
- 10022 Già nell'infilare la tuta; nel momento della vestizione; quando mi metto i pattini ai piedi
- 10023 Quando scelgo il disco da mettere in base al mio stato d'animo

- 10024 Quando accendo la radio, lo stereo, metto le cuffie
- 10025 Sapere di svolgere, poter svolgere l'attività
- 10026 Quando sono libero da impegni, da lavori, ho tempo per me; dopo aver terminato i compiti; so di aver tempo da dedicare all'attività
- 10027 Quando mi trovo davanti allo specchio
- 10028 Quando prendo contatto con la materia da trasformare
- 10029 Quando entro nel clima degli esercizi spirituali
- 10030 Già alla vista del cavallo; quando le mucche sono sul posto; sento l'odore del cavallo
- 10031 Dipende dalla qualità della roba; quando i muri e la carta sono buoni (imbiancare)
- 10032 Quando ho finito le manovre di accensione e di uscita dal porto
- 10033 Quando possedevo l'eroina
- 10034 Quando pianto le piante e poi dico loro: "Adesso siete sole"
- 10035 Prima del parto
- 10036 Al primo contatto con gli indumenti
- 10037 Quando al mattino mi faccio il programma della giornata
- 10038 Alcune settimane prima
- 10039 Sento già in me l'urlo dei tifosi
- 10040 Quando esco di casa e sento che la giornata mi è favorevole
- 10041 Dall'impostazione del gioco
- 10042 Quando penso alla mia casa e a tutte le cose che devo fare
- 10043 Quando penso a quanto è bello dormire
- 10044 Quando ricevo le notizie dagli ospiti (IND)
- 10045 Dopo aver pensato e meditato su qualcosa o qualcuno
- 10046 Svolgere tutte le mansioni che mi permettono poi di dedicare tempo all'attività
- 10047 Controllando l'agenda
- 10048 Durante il precontatto
- 10049 Già guardando chi svolge l'attività prima di me
- 10050 Quando mi accendo una sigaretta

Inizio

- 10101 Subito, all'inizio dell'attività, immediatamente
- 10102 Poco dopo l'inizio, quasi subito, dopo pochi minuti; non molto tempo dopo aver iniziato
- 10103 Non mi accorgo, lentamente, in modo naturale, istintivo, va da sé; prima che me ne renda conto; non c'è momento di consapevolezza; automaticamente; senza pensare prima: "Voglio fare questo"
- 10104 Durante la giornata
- 10105 Solo nel week-end, quando posso vedere la mia bambina
- 10106 Quando vado a dormire, prima di entrare nel sonno
- 10107 Al risveglio
- 10108 Da una settimana prima fino al matrimonio
- 10109 Quando inizia la discesa; alla partenza; quando comincio a scivolare sulle piste; quando prendo posizione (danza sportiva)
- 10110 Dal primo capitolo, dopo aver cominciato a leggere, dopo aver letto le prime, alcune pagine
- 10111 Dopo il primo metro di salita; a un metro dal suolo, spiaggia; dopo essere entrato in grotta;

- dopo le prime battute del gioco; dopo poche curve
- 10112 Quando si spengono le luci e appare il titolo
- 10113 Quando mi stacco dall'aereo
- 10114 Dal momento in cui entro in canoa, salgo in moto, entro in acqua, salgo sul palcoscenico; salgo in sella; non appena entro in grotta, ho lasciato l'esterno: luogo dell'attività
- 10115 Appena inizia la musica, partono le prime note; quando sento la musica; quando inizio a comporre
- 10116 All'incisione con il bisturi; primo lancio in acqua; quando sparo il primo colpo; tocco il pallone
- 10117 Quando sono in piedi
- 10118 Nelle prime ore del pomeriggio
- 10119 Dal taglio della stoffa
- 10120 La mattina, la mattina presto; già la mattina, quando mia moglie prepara il caffè
- 10121 Una volta all'anno / meno di una volta all'anno, quasi mai; raramente
- 10122 Nel primo giorno della Enemy Way; speciali occasioni e cerimonie religiose
- 10123 Nella periodo prestabilito per la cerimonia
- 10124 Già due o tre giorni prima
- 10125 Quando ho appena tolto l'ago dalla vena
- 10126 Quando inizio a stendere il colore sulla tela; quando comincio a suonare
- 10127 Quando mi hanno chiamato per iniziare l'esame
- 10128 Quando arrivo in palestra e chiamo i partecipanti; appena vedo i bambini
- 10129 Abbastanza presto
- 10130 Alla sera
- 10131 Dopo circa 500 metri
- 10132 Subito e si protrae per lungo tempo
- 10133 Quando il cavallo inizia a trottare, si riscalda
- 10134 Appena mi addormento
- 10135 Quando è normale
- 10136 Azione diretta sulla parete
- 10137 La mattina subito dopo il bagno quando recito i mantra
- 10138 Quando iniziano i segnali; quando sento la voce; quando si stabilisce il contatto; interveniva la mia guida
- 10139 Appena si spegne la luce bianca e si accende quella rossa (camera oscura)

Durante l'attività

- 10151 Dopo un po', dopo le fasi iniziali, dopo lo smarrimento iniziale; dopo un po' che ho parlato col Signore
- 10152 Verso la metà del lavoro, dell'attività, della corsa, del disco; quando sono a metà dei miei pensieri

- 10153 Nel bel mezzo dell'attività, durante l'attività, suo svolgersi; quando sto facendo qualcosa
- 10154 Aumenta man mano che faccio l'attività
- 10155 Ad attività avviata; dopo che l'attività e' già cominciata
- 10156 Per tutta la durata, durante tutta l'attività; da quando pianto i fiori a quando crescono e poi sbocciano e fioriscono
- 10157 Gradualmente; poco alla volta
- 10158 Dall'inizio alla fine; durante tutto lo svolgimento dell'attività; da quando parto da casa a quando ritorno
- 10159 Dopo che ho cominciato a suonare
- 10160 Dopo un'ora
- 10161 Dopo due ore, alcune ore, parecchie ore; dopo molto tempo; dopo un po' di ore che ho preso contatto con la città
- 10162 Dopo 10-20 minuti (10204)
- 10163 Dopo circa mezz'ora; dopo 30-40 minuti
- 10164 Dopo alcuni giorni di studio
- 10165 Improvvisamente
- 10166 Dipende, non riesco a precisarlo, non so, in un momento qualsiasi, senza segni premonitori; difficile una ricostruzione temporale; non c'è un tempo, il suo tempo è il tempo che si dà; varia secondo le volte; non c'è un momento particolare, preciso
- 10167 Dopo le prime pagiate
- 10168 Quando si apre il paracadute prima di toccare terra
- 10169 Quando comincio a riempire i fogli
- 10170 Dopo qualche giorno dalla partenza
- 10171 Quando ho percorso i primi km.
- 10172 Al punto culminante, nel 'cuore' dell'attività
- 10173 Praticando attività specifiche (es. mungere le mucche, montare a cavallo, azione diretta in parete, etc.)
- 10174 Un po' prima della metà; nella prima parte; a un quarto della vasca
- 10175 Dopo alcuni capitoli; quando ho già letto una parte del libro
- 10176 Dopo le prime dieci vasche
- 10177 Il momento antecedente al momento in cui tutto va male
- 10178 Sempre; ogni volta che svolgo l'attività
- 10179 Dopo i primi interventi di manutenzione; le prime verifiche
- 10180 Dopo il periodo standard di veglia, circa 12 ore di fatica
- 10181 Casualmente
- 10182 Quando è avvenuta l'incorporazione; introduzione in un transfert
- 10183 Quando giro le carte
- 10184 Dipende dall'attività (che può far variare il momento dell'insorgenza)

Concentrazione

- 10201 Appena mi concentro su quello che faccio
- 10202 Pian piano, mentre mi immergo nell'attività
- 10203 Quando comincio ad entrare nel vivo, nella situazione, materia; quando entro nel clima della materia da studiare
- 10204 Quando mi mancano le idee ed ho bisogno di maggior concentrazione
- 10205 Dopo il riscaldamento, la fase di preparazione
- 10206 Dopo 10-15 minuti che mi servono per concentrarmi; dopo una prima fase in cui cerco di concentrarmi
- 10207 Appena comincio ad ascoltare le mie voci interiori; mi isolo con la mia mente nel silenzio
- 10208 Quando comincio a prestare orecchio a tutte le sensazioni
- 10209 Devo aspettare che finisca qualche premessa per entrare nel vivo
- 10210 Dopo mezz'ora di riscaldamento
- 10211 Dopo essermi scaldata le mani, a muscolatura calda
- 10212 Con la concentrazione sui mantra iniziali; concentrata in posizione meditativa, sulla parte centrale della fronte
- 10213 Devo fare un piccolo sforzo per addentrarmi nell'argomento; a volte devo fare fatica per provare questa sensazione
- 10214 Dando il meglio fin dalla concentrazione precedente l'attività
- 10215 Quando inizio a sogghignare per le frasi ironiche
- 10216 Quando inizio a isolarmi dal resto; ad astrarmi
- 10217 Quando riesco a fermare il pensiero su una cosa (meditare)
- 10218 Quando comincio ad essere coinvolto
- 10219 Quando mi è facile concentrarmi

- 10250 Quando sono già immerso, ben immerso nell'attività; mi immergo completamente
- 10251 Dopo essere entrati in ciò che si legge/fa, nel 'vivo' della situazione, dei personaggi, nel mondo del libro
- 10252 Quando sono ben concentrata; sono già riuscita a concentrarmi; abbastanza concentrata sull'attività da riuscire bene; sento di essere concentrata, di aver raggiunto la concentrazione
- 10253 Quando riesco ad assaporare il silenzio della montagna, la maestà e le ricchezze inesauribili
- 10254 Quando immagini il tuo posto preferito e pretendi di essere lì
- 10255 Quando sono profondamente coinvolto; continuo coinvolgimento; coinvolgimento al massimo; riesco a farmi coinvolgere completamente
- 10256 Entro nel personaggio, vivo le sue esperienze ed emozioni; mi immedesimo nel personaggio
- 10257 Quando sono unito all'attività; io e l'attività siamo una cosa sola; mi identifico corpo e

mente in ciò che faccio; io stessa divento musica; mi immedesimo nella musica; divento anch'io una bambina

- 10258 Dopo le prime righe quando già sono completamente coinvolta
- 10259 Quando sento solo ciò che faccio, sono totalmente assorta; la mia concentrazione è unidirezionale; la mia mente è fissa lì
- 10260 Quando mi concentro sulla trama
- 10261 Quando conosco bene il brano e quindi sono più concentrata nell'espressione
- 10262 Quando sono totalmente concentrata nell'attività, al massimo; nel momento di maggiore concentrazione
- 10263 Quando vengo preso, mi faccio prendere, mi entra dentro, sono assorbito da ciò che faccio, mi immedesimo; mi sento entrare nei meccanismi; immagini mentali con il meccanismo in funzione; quando sento una canzone che mi trasporta; nel pieno della penetrazione dell'argomento affrontato; mente totalmente presa da struttura rocciosa, appigli, fessure
- 10264 Quando sono coinvolta; fisicamente e interiormente
- 10265 Quando non sento più la realtà circostante, mi libero da essa, riesco ad estraniarmi, distrarmi dal resto; 'stacco la presa'; quando non ho sentito la voce dell'infermiera; sono totalmente isolata da tutto quello che sta intorno
- 10266 Quando non c'è spazio tra musica e cervello, come se la musica uscisse dalla tua testa; il pennello diventa il prolungamento del braccio
- 10267 Quando senti il vento, chiudi gli occhi e vedi solo lo spazio tra le orecchie del cavallo, senza sentire nessun rumore
- 10268 Quando non mi distraigo, cerco di pensare solo a questo, non avverto la distrazione, non penso ad altro; riesco a dedicarmi completamente all'attività
- 10269 Quando sento il Signore dentro di me; momento di abbandono totale
- 10270 Quando non mi annoio
- 10271 Quando dimentico altre attività, prendo un attimo di tregua; mi dimentico di tutto quello che dovevo fare
- 10272 Quando riesco ad entrare nell'ottica dello scrittore, divento un tutt'uno con lo scrittore
- 10273 Quando mi sento 'dentro' ciò che faccio-penso, suono
- 10274 Quando la forza del pensiero supera i condizionamenti esterni
- 10275 Quando l'interesse diventa concentrazione
- 10276 Quando sono molto attento a ciò che faccio, che osservo; ai colori e alla carta; la mia attenzione è completamente rivolta a ciò che leggo
- 10277 Quando mi aiuta a concentrarmi sui miei problemi
- 10278 Ho bisogno di silenzio per concentrarmi
- 10279 Dipende dalla capacità di concentrazione
- 10280 Discreto livello di concentrazione
- 10281 Quando mi concentro senza fatica; quando la concentrazione non mi costa più tanta fatica
- 10282 Quando sono partecipe attivamente; ho indicazioni utili che mi permettono di partecipare alla lettura

Challenge, impegno

- 10301 Quando mi impegno in un lavoro complicato; quando l'argomento è complicato
- 10302 Quando incontro difficoltà, grane, sfide da risolvere; quando si è assillati da problemi che non si riesce a risolvere
- 10303 Quando comincio ad avere il pallone
- 10304 Quando non riesco a mettere a fuoco il lavoro finito
- 10305 Quando sto leggendo qualcosa di nuovo, di diverso
- 10306 Se scopro qualcosa di nuovo, diverso, mai visto, che mi piace
- 10307 Quando studio per ottenere buoni voti; quando il lavoro è finalizzato al successo, a farlo andare bene
- 10308 Quando sono sulla traccia di un animale e inizia l'inseguimento; sensazione che ci sia la selvaggina; quando vedo la preda, la palla
- 10309 Quando tento un nuovo esercizio, approfondisco argomenti; sto imparando nuove tecniche teatrali
- 10310 Durante un concorso, esame, saggio, gara
- 10311 Quando cerco di interpretare con le mie "emozioni" le "emozioni" e la tecnica dell'autore
- 10312 Quando provo le note che ho scritto; dopo l'imbastitura, quando si fanno le prove
- 10313 Quando riesco ad impormi ciò che devo fare
- 10314 Quando mi sento chiamata in causa direttamente
- 10315 Quando qualcosa stimola, stimolante, il soggetto giusto
- 10316 Quando trovo qualcosa che può modificare la mia esperienza
- 10317 Quando ti cali a pieno nel lavoro perchè è urgente
- 10318 Quando mi soffermo su una parola che mi sembra importante; quando incontro affermazioni chiave dello scrittore
- 10319 Quando ho idee chiare su ciò che mi propongo di fare; ho chiari termini del problema; ciò che è e che dovrebbe si delineano con precisione; mi rendo conto di quanto devo fare,cosapretende l'allenatore; nel pensiero ho realizzato quello che voglio fare; riesco a trovare il guasto
- 10320 Quando ci si rende conto che si sta facendo il proprio dovere
- 10321 Quando comincio a trovare il titolo
- 10322 Quando mi impegno, mi impegno a fondo, faccio le cose con cura; so di dare il massimo di me stessa; mi accompagna l'avolontà
- 10323 Dopo molti tentativi lavorativi
- 10324 Quando l'attività richiede maggior concentrazione,pericoli, passaggi difficili, punti, attività più importanti, impegnativi
- 10325 Quando mi butto su un pendio vergine; percorro per primo untratto digrotta inesplorato
- 10326 Quando mi sento sicuro e tento qualcosa più del solito; nel momento in cui ho voglia di fare di più; alla ricerca di una comprensione sempre più totale
- 10327 Quando sono interessato a portare a fondo la cosa molto bene; dipende dall'attività e dal modo in cui la faccio
- 10328 Quando ti devi misurare con gli altri; situazione competitiva
- 10329 Quando si rompe una macchina e cerco di ripararla
- 10330 Quando sono alla ricerca di qualcosa
- 10331 Quando sapevo che c'era una partita da giocare

- 10332 Quando cazzo la randa
- 10333 Quando so che le piante hanno bisogno del mio aiuto
- 10334 Quando la suocera mi segnala che ha bisogno di me; quando mi viene assegnato un lavoro; quando gli altri hanno bisogno di me
- 10335 Scoperta di un documento, notizia ricercati per studiarli
- 10336 Al massimo degli sforzi; al limite delle forze
- 10337 Quando si ha ben presente il modello di Cristo
- 10338 Dopo averlo iniziato e capito come va fatto, cosa fare
- 10339 Non si finisce mai d'imparare; tento comunque di migliorarmi
- 10340 Tolgo l'asciugamano e vedo i capelli arruffati e bagnati
- 10341 Quando si trova una prosecuzione (speleologia)
- 10342 Quando devo mettere in pratica conoscenze e tecniche apprese in tutti gli anni di attività
- 10343 Quando si cerca in tutti i modi una via d'uscita; tentare vie e metodi diversi per risolvere il problema
- 10344 Cerco di costruire il percorso dell'autore, sua vita, epoca
- 10345 Capisco di aver sbagliato e cerco il modo per riparare
- 10346 Rifletto come comportarmi e reagire in queste situazioni; valutare e ponderare bene, porsi nell'una o nell'altra ottica; penso a come continuare il lavoro, a come devo fare
- 10347 Si cerca di evitare uno sbaglio di difficile rimedio
- 10348 Quando seguo le istruzioni del trainer
- 10349 Le difficoltà sono al limite delle mie possibilità
- 10350 E' quasi un imporsi perchè vada bene
- 12301 Leggendo riviste tecniche per approfondire problemi
- 12302 Quando guido 'lanciato'
- 12303 Quando stai spiegando le tue idee e le devi difendere
- 12304 Quando voglio una cosa a tutti i costi
- 12305 Quando mi trovo di fronte un problema nuovo da risolvere
- 12306 Quando partecipo alla risposta del problema (medium)
- 12307 Quando cerco di capire

Unselfconsciousness

- 10351 Quando non c'è la preoccupazione di sbagliare
- 10352 Quando non penso ai passi e il corpo va da sè; possodistogliere l'attenzione dalle dita per ascoltare solo la musica; sentirsi sicuri tecnicamente mipermette di dedicarmi con più attenzione all'ambiente circostante
- 10353 Quando non mi sento più proiettata fuori di me
- 10354 Quando c'è integrazione nel mio essere agente-osservatore
- 10355 Quando non c'è un io che fa; non ho più coscienza di me stessa;divento musica, perdo la dimensione; ogni movimento armonico ti fa sentire spontanea
- 10356 Quando penso non ho sensazioni, altrimenti penserei alle sensazioni e non a ciò di cui mi sto occupando
- 10357 Quando i gesti vanno da sè, quando non penso a ciò che faccio, a cosa dovrei fare; quando

- non c'è più bisogno di guardare dove si mettono i piedi o in che modo si risale per una corda;
 non penso a ciò che devo fare, gesti istintivi e naturali
- 10358 Quando senza pensare a ciò che faccio, tutto mi riesce
- 10359 Quando dimentico la scaletta che ho preparato
- 10360 Quando non percepisco più il pubblico; non mi sento osservata
- 10361 Quando un pensiero-atteggiamento mi porta
- 10362 Quando mi arrendo, smetto di programmare, di cercare risultati
- 10363 Quando le dita scivolano liberamente, lo spartito c'è, lo leggo ma è come se non ci fosse
- 10364 Non devo più fare attenzione per comprendere, le parole scorrono sotto gli occhi senza impedimento
- 10365 Mi sento a mio agio, non imbarazzato; superamento dell'imbarazzo

Feedback positivo

- 10401 Quando l'attività/la creazione va, procede bene, si sviluppa, prende forma, si esprime, si intravedono contorni, tratti, prende uno stile, è armonica
- 10402 Quando c'è la sicurezza che l'attività sta andando bene; quando divento cosciente che l'attività va bene
- 10403 Quando l'attività 'scorre', funziona, acquista fluidità, tutto viene da sé senza imposizioni
- 10404 Quando le cose 'girano' bene, per il verso giusto; i materiali rendono bene; quando tutto procede nel migliore dei modi
- 10407 Quando il lavoro comincia a 'vedersi', dalla teoria alla concretizzazione; l'astratto, idea, immagine mentale prende forma, si materializza
- 10408 Quando vedo la pasta ben lievitata e il pane pronto per il forno
- 10409 Vedendo che i figli crescono bene, stanno bene, sono sani; che la figlia mangiava tranquilla
- 10410 Quando vedo i fiori sani, rigogliosi, una pianta cresce bene; quando osservo se la pianta ha già le gemme; gli alberi hanno la prima fioritura e sembra che la stagione sarà buona; vedo i semi che prendono corpo, il loro crescere; le famiglie delle api che si sviluppano in primavera
- 10411 Quando ho finito il punto e con le dita controllo, confrontandolo con i punti precedenti
- 10412 Quando la persona seguita/assistita sta bene, è serena
- 10413 Guardo il campo e vedo che promette bene, i raccolti vengono fuori bene; la terra rende; c'è erba
- 10414 Controllo sempre quello che ho iniziato e vedo come va avanti; dopo correzione e verifica; quando rileggo ciò che sto scrivendo
- 10415 Quando il senso - connessione logica della composizione comincia a farsi sentire
- 10416 Quando in ciò che faccio non ci sono errori che interrompono
- 10417 Quando vedo dei miglioramenti, l'incremento, visualizzo la situazione al positivo
- 10418 Quando l'attività mi dà soddisfazione, mi appaga, è fruttuosa; inizia a darmi qualcosa; la tela inizia ad assumere un aspetto che mi soddisfa; l'attività è soddisfacente

- 10419 Quando mi accorgo che i punti sono ben fatti e che a poco a poco i semplici tratti di una matita prendono forma; quando la creta inizia ad avere una forma più definita
- 10420 Quando mi rendo conto di come sta andando l'attività; quando capisco come si stanno svolgendo le cose
- 10421 Quando mi vengono i pezzi, lo studio rende, è facile
- 10422 Quando sento che "escono" dei suoni articolati tra loro; comincia ad uscire la melodia
- 10423 Quando ciò che suono viene bene senza bisogno di ripetere
- 10424 Quando faccio cose che mi soddisfano, che mi piacciono; provo piacere a rileggere ciò che ho scritto
- 10425 Quando sento che ciò che ho in mente si forma sulla carta/tela; nell'opera che creo fuoriesce qualcosa di me; le parole mi sembrano adatte per esprimere ciò che penso
- 10426 Quando sento la voce che "va"
- 10427 Quando i pensieri scorrono, si innesca la reazione a catena irreversibile della dinamica creativa; i pensieri scorrono con logica e fantasia; quando le idee vengono bene, senza sforzo; il filo logico del discorso comincia a snodarsi; quello che sto pensando diventa chiaro nella mia mente
- 10428 Quando ciò che faccio riesce come desideravo, secondo le mie aspettative; l'evento corrisponde a quanto sperato; vi ritrovo le mie idee; tutto procede come sognavo
- **10428 Quando ciò che sto facendo si rivela utile, ha un senso
- 10429 Quando l'attività va da sola, la scrittura si nutre di se stessa
- 10430 Quando il programma, la macchina "gira" senza inconvenienti; quando funziona il circuito o il programma
- 10431 Quando la tirata - mossa è giusta, il passaggio riesce bene
- 10432 Quando l'attività permette di raggiungere lo scopo, è necessaria al raggiungimento di un obiettivo, è ciò di cui c'è bisogno
- 10433 Quando ogni cosa studiata rientra nella visione organica della materia, si collega a ciò che già si conosce
- 10434 Quando viene fuori il colore, quando do il colore al disegno
- 10435 Quando la storia è originale, realistica, 'sta in piedi' da sola
- 10436 Quando si può fare un bilancio del lavoro svolto
- 10437 Quando ciò che leggo mi è chiaro, logico; quando scopro nel testo una logica e un ordine
- 10438 Quando la barca va bene, risponde al meglio, scivola bene
- 10439 Quando tutto, la stalla è a posto, non ci sono grane, attività svolta regolarmente, non ci sono intoppi; non ci sono imprevisti
- 10440 Quando sei soddisfatto di come procedono le prenotazioni
- 10441 Quando vedevo che la musica era "giusta" per la serata
- 10442 Quando riesco ad individuare la linea del modello da me scelto
- 10443 Quando ho tutti i pezzi di modello fissati sulla stoffa
- 10444 Quando il segnapunti del computer si alza
- 10445 Quando il galleggiante ondeggia
- 10446 Quando si comincia ad avere una bella collezione
- 10447 Quando si chiariscono le possibilità secondo le norme del codice; quando i principi si applicano bene
- 10448 Quando la fortuna è dalla mia parte; ho le carte buone; ho una buona smazzata di carte
- 10449 Quando ciò che faccio è come immagino, addirittura più bello
- 10450 Controllando se le mucche hanno mangiato, sono sazie, producono latte e vitellini; sono contente, brave; gli animali ci sono tutti, stanno bene, sono felici; il cucciolo risponde

all'invito e gioca

- 12451 Quando il cavallo è tranquillo; disponibile; risponde docile e volenteroso, ubbidisce, percepisce ed esegue senza ribellarsi; energie dell'animale sotto controllo
- 12452 Quando vedo venire il latte e il secchio si riempie
- 12453 Quando il formaggio è pastoso, morbido, si raccoglie facilmente
- 12454 Quando il cavallo non tocca l'ostacolo, quando va bene sul salto
- 12455 Accorgersi se l'allievo è progredito o peggiorato
- 12456 Quando metto in prova un vestito e vedo che non ha difetti
- 12457 Quando comincia a chiarirsi il mistero del giallo
- 12458 Quando il giocatore che marco non segna
- 12459 Quando sono a conoscenza del mio feedback
- 12460 Quando si individua un'armonia tecnica degli elementi studiati
- 12461 Quando vedo che le cose che so fare vanno bene
- 12462 Quando il discorso prender l'indirizzo voluto
- 12463 Quando la comunicazione è coerente e razionale; è nitida
- 12464 Quando l'entità è positiva
- 12465 Quando il gioco ha preso il suo ritmo

Fede

- 10451 Se Dio mi aiuta; non è solo in mio potere, non sono protagonista di ciò che accade; dipende dalla volontà di Dio; quando Dio vuole
- 10452 Con una carezza sulla testa da Dio
- 10453 Quando sento una presenza; dialogo, rapporto con una presenza, contatto con Dio; sento Dio che parla, la preghiera non è un monologo; Dio è persona, rapporto emozionale, lo interpellò; riuscire a stabilire un contatto con Dio; sento che mi ascolta; sentirsi vicini a Dio
- 10454 Voglia di gridare a tutti la propria fede, appartenenza a Dio
- 10455 Quando il pensiero, il cuore sono rivolti, si spostano verso Dio; attenzione, ascolto, apertura a Dio
- 10456 Quando l'attività permette la contemplazione, nel silenzio riesco a fare spazio a Dio
- 10457 Quando si canta, si prega per gli altri
- 10458 Quando arriva il medicine man, inizia il suo lavoro, il rituale
- 10459 Quando all'inizio qualcuno riceve l'influsso sacro
- 10460 Quando mi trovo sola a pregare; preghiera personale
- 10461 Quando entro nel cuore con Gesù; la parola divina entra nel mio essere, il mio pensiero è un tutt'uno con la logica divina
- 10462 Quando c'è un buon sentimento che accompagna la cerimonia
- 10463 Quando mi presento misero a Dio e lui ascolta le mie suppliche
- 10464 Nel momento dell'adorazione
- 10465 Nel momento in cui entro in cappella; nel luogo sacro; ti senti già in un altro mondo
- 10466 Quando percepisco il significato della parola di Dio, l'eco che ne deriva nella mia vita, la sua validità anche per me

- 10467 Quando non faccio fatica a lasciarmi trasportare dalla preghiera; lascio che il mio spirito preghi
- 10468 Non penso più oggettivamente a Dio, diventa parte della mia vita
- 10469 Quando trovo un'intesa nel colloquio con Dio
- 10470 Le preghiere sono sempre sulle mie labbra, chiamo Dio a testimone di ogni attività
- 10471 Quando mi sento grata a Dio per la possibilità di parlare con lui

Skills

- 10501 Quando vedo che sto riuscendo bene, che seguo bene l'attività; quando è un po' che guido e riesco senza problemi; da quando mi rendo conto di poter avanzare in grotta senza problemi
- 10502 Quando ho trovato il coraggio di 'lanciarmi'; superate le difficoltà dell'"inserimento"
- 10503 Quando mi sembra di svolgere bene l'attività, buone prestazioni
- 10504 Quando sento la mia voce e mi sembra bella
- 10505 Quando il corpo risponde bene all'attività; recepisco ogni variazione di movimento senza fatica; sento di padroneggiare il mio corpo; faccio i movimenti corretti
- 10506 Quando gioco bene; passaggi belli, dribbling, tiri in porta
- 10507 Quando riesco a lavorare bene, a far funzionare una macchina
- 10508 Quando capisco che i fiori ricevono beneficio dalle mie cure
- 10509 Quando ho constatato di aver superato alcune difficoltà; mi sembra di aver fatto progressi; sto migliorando tecnicamente
- 10510 Quando riesco a dominare l'avversario, prevedo, riesco a studiare la sua tattica, gli impongo il mio gioco, lo metto in crisi; la mia forza si armonizza con quella dell'avversario che finisce a terra senza accorgersene
- 10511 Quando sono riuscito a superare passaggi difficili; ho "vinto" un ostacolo difficile, un passaggio impegnativo
- 10512 Quando metto insieme i pezzi, e vedo che il progetto prende forma
- 10513 Quando gioco bene e vinco, sto vincendo; quando segno 3 canestri in due minuti
- 10514 Quando risolvo un problema bene, riesco a formulare una metafora; trovo risposta a definizioni che mi hanno dato da pensare; riesco a dare un'immagine precisa ai personaggi, a definirli; quando attraverso quello che penso riesco a dare un senso alle cose
- 10515 Quando capisco, comprendo, concettualizzo la logica dell'attività; costruisco quadro interpretativo; riesco ad anticipare conclusioni; afferro il nocciolo del discorso; riesco ad inquadrare contenuti; a centrare il contenuto dell'esame; entro nel libro, suo mondo di significati e simboli; comincio a capire ciò che leggo; comprendo la melodia
- 10516 Se l'esame va bene mi sento orgoglioso
- 10517 Quando supero difficoltà esecutive, tecniche, riesco ad effettuare cose, punti particolari; realizzo e porto a termine un capo difficile
- 10518 Quando riesco a tradurre sul foglio le mie sensazioni interiori
- 10519 Quando riesco ad esprimere ciò che voglio, che ho dentro, un'idea personale; riesco a

scrivere tutto quello a cui pensavo

- 10520 Quando so di aver capito ciò che voleva far intendere l'autore, il pensiero del filosofo; quando comprendo il testo; capisco perfettamente, senza difficoltà; capisco ciò che dicono (TV)
- 10521 Quando non sbaglio note, non ho ripensamenti-cancellature
- 10522 Quando apprendo, inizio a capire che apprendo, che memorizzo; vedo che mi ricordo quello che ho studiato; sarei in grado di trasmetterlo a qualcun altro
- 10523 Quando riesci a controllare bene lo strumento "voce"
- 10524 Quando riesco a superare problemi inerenti all'attività
- 10525 Quando conosco un pezzo tecnicamente e posso aggiungere l'espressione, l'interpretazione; entro in sintonia, fondendo tecnica ed espressività
- 10526 Quando riesco a cogliere suoni, pause del brano che ascolto
- 10527 Quando riesco ad essere "intonata"; quando il suono ed il canto sono intonati
- 10528 Quando trovi vecchi ostacoli e capisci di averli superati; riesco a fare ciò che non riuscivo; mi accorgo di miglioramenti
- 10529 Dopo aver studiato bene, con criterio
- 10530 Quando capisco che non troverò difficoltà di esecuzione
- 10531 Quando non compio più cancellature, pasticci
- 10532 Quando prendo velocità; leggo velocissima
- 10533 Quando scatto una foto tecnicamente buona
- 10534 Quando mi scarico e poi continuo in crescendo
- 10535 Quando do il meglio di me stessa; nel momento di maggiore resa
- 10536 Quando i movimenti sono giusti, prendo il giusto ritmo; riesco a coordinare i movimenti
- 10538 Quando riesco a non fare nulla
- 10539 Quando mi sento padrone della situazione, mi sento in grado di farcela da solo; posso contare pienamente su me stessa; ho tutto sotto controllo; sono padrone della montagna
- 10540 Quando non ho fatto errori
- 10541 Quando sciando non cado; quando non bevo l'acqua in piscina
- 10542 Quando i movimenti sono diventati facili ed automatici; tutto mi riesce facile: ogni pennellata va al posto giusto; quando riesco ad effettuare i movimenti senza sforzo e con armonia; riesco a ragionare su cosa sto facendo senza fatica
- 10543 Quando vedo che capisco meglio, con molta facilità; prendo confidenza con attività, strumenti dell'attività; ho preso confidenza piena con gli sci e con la neve
- 10544 Quando so che non troverò difficoltà concettuali
- 10545 Quando svolgo un esercizio che so eseguire
- 10546 Quando riesco a fare ragionamenti giusti, 'indovino'
- 10547 Quando trovo un abbinamento di accordi, una dissonanza che "quadrano"
- 10548 Quando faccio miei alcuni concetti importanti; quando i concetti mi sono chiari; quando colgo ciò che studio; faccio mio ciò che studio; comincio ad impadronirmi della materia
- 10549 Quando mi sento come partorire, come se da me nascesse, uscisse qualcosa di concreto; sensazione di fare, di creare; senti di creare qualcosa di tuo, dai sentimenti e personalità
- 10550 Quando l'attività mi riesce di getto
- 12501 Quando colgo l'emozione sul nascere
- 12502 Appena inizio a stare in equilibrio sulla tavola
- 12503 Quando riesco a controllare l'imbarcazione, la direzione, la velocità, l'equilibrio
- 12504 Quando riesco in qualcosa che non credevo di riuscire a fare
- 12505 Quando riesco a fare tutto ciò che mi propongo; riesco ad ottenere ciò che mi prefiggo di

- dipingere; raggiungo gli scopi; sono riuscita a superare ciò che mi ero proposta
- 12506 Appena catturo il filo conduttore, la chiave interpretativa utile per organizzare l'attività; riesco ad organizzarmi; le tappe del lavoro sono sintetizzate in modo schematico
- 12507 Quando inizio a sentirmi sicuro delle mie capacità
- 12508 Quando mi sento la persona più forte del mondo
- 12509 Quando imitavamo in modo realistico i gruppi che ci piacevano
- 12510 Quando collego ciò che leggo; collegamenti con altre materie; riesco a fare collegamenti tra argomenti che sembravano scissi; quando faccio rientrare questa attività nelle altre; scattano collegamenti
- 12511 Massimo rendimento con minimo sforzo; raggiungo lo scopo prefisso senza sforzo
- 12512 Quando miglioro il mio record personale
- 12513 Quando riesco a mettere in pratica ciò che mi è stato insegnato; riesco ad esplicitare il compito che l'insegnante ha dato
- 12514 Quando vincendo ho la sensazione di potere
- 12515 Quando mi vengono idee sempre nuove, scrivo cose che non avevo pensato prima
- 12516 Quando mi sento ricettiva, in grado di elaborare e capire l'argomento, esprimere un parere; recepisco il messaggio; sento di poter "dire la mia", esprimere con le mie parole
- 12517 Quando riesco a far risaltare il cavallo
- 12518 Quando applico la giusta tecnica, la corretta impostazione
- 12519 Quando non sbaglio colpi banali
- 12520 Ogni movimento armonico ti fa sentire soddisfatta di te stessa; quando mi sento soddisfatto
- 12521 Quando sono in grado di controllare gli imprevisti; sono calcolati bene gli imprevisti
- 12522 Fiducia in me stessa; aumenta la fiducia in me stesso
- 12523 Quando riesco a dominare le sensazioni e la paura
- 12524 Riesco ad esprimere bene un concetto che ho capito
- 12525 Quando sono padrone di un'azione che ha successo
- 12526 Riesco a riportare Cristo dove non è mai stato
- 12527 Mi sento di avere il talento per svolgere l'attività
- 12528 Riesco a fare cose che non tutti sanno fare; sono consapevole di essere migliore degli altri

Bilanciamento ch/sk

- 10551 Quando la salita è impegnativa e riesco a superare le difficoltà
- 10552 Quando conosco la difficoltà, e ho terminato di fare i compiti
- 10553 Quando riesco ad essere abbastanza espressiva per le mie temporanee possibilità; trovo delle risposte anche se limitate
- 10554 Quando ho chiaro quello che devo fare; mi sembra di avere idee chiare; mi sembra di aver chiarito e descritto il progetto; pensieri concentrati all'arrivo; conosco il messaggio che il testo vuole trasmettere e cerco di appropriarmene; intarvedo il modo di attuare quello che voglio; cerco di fare ordine fra i pensieri
- 10555 Quando capisco di riflettere su cose importanti sono soddisfatta di me stessa
- 10556 Quando mi faccio domande a raffica e so rispondere a tutte
- 10557 Quando c'è molto lavoro e riesco a smistare tutte le chiamate
- 10558 So sempre quello che devo fare
- 10559 Quando richiamo alla mente gli elementi necessari per riflettere sull'argomento; comincio

- ad avere un'idea precisa dell'argomento; capisco il problema alle radici
- 10560 Quando sentendo la domanda sei sicuro di saperla; so rispondere alle domande postemi
- 10561 Quando la musica che suoni è proprio come la vuoi tu
- 10562 Quando mi accorgo di essere in testa e di avere forza fisica per mantenere il vantaggio
- 10563 Appena intravedo la soluzione, quando ti avvicini ad una meta; il problema sembra avere una via d'uscita; il problema iniziale inizia a non essere più tale
- 10564 Quando intravedo il percorso giusto da seguire, il filo per costruire il mio pensiero; sento di costruire
- 10565 Quando ciò che chiede l'acqua è concorde alle mie capacità, ai miei sentimenti
- 10566 Dopo aver provato passaggi impegnativi ed esserci riuscito
- 10567 Quando anche dopo gran parte della gara ho ancora molte energie e non ho ancora commesso errori
- 10568 Quando ho concluso una difficile prova, ho superato un pericolo; quando ho superato qualcosa che potrebbe essere un limite
- 10569 Dopo che ho iniziato ed ho ottenuto una certa scioltezza dei movimenti, un ritmo non faticoso
- 10570 Quando c'è equilibrio tra lavoro che intendo fare, tempo a disposizione e impegno richiesto dal lavoro stesso
- 10571 Quando capisco che tutto dipende dalle mie responsabilità e possibilità
- 10572 Quando penso che è una sfida tra mie capacità e ciò che voglio ottenere
- 10573 Risultati equilibrati ai miei sacrifici e possibilità: quando sono soddisfatta dei miei sforzi
- 10574 Quando capisco che la buona volontà mi aiuta a far bene
- 10575 Quando ti senti in grado di comprendere
- 10576 Impegnarsi per mantenere il controllo della situazione
- 10577 Quando riesco a rendermi conto di poter fare con il cavallo determinati esercizi; quando al cavallo chiedo il massimo e sento che risponde bene
- 10578 Quando ciò che penso immagino possa realizzarsi; quando faccio progetti che sento di poter realizzare
- 10579 Quando le difficoltà tecniche sono controllate
- 10580 Quando il ritmo è coordinato con i movimenti; quando prendo il ritmo nella corsa
- 10581 Quando riesco a raggiungere i miei obiettivi nel tempo previsto
- 10582 Appena ho trovato il guasto
- 10583 Quando devo dimostrare di poter far fronte alla gara

Interesse

- 10601 Quando faccio (sento, vedo) qualcosa che mi piace; se mi piace particolarmente; quando ciò che vedo inizia a piacermi
- 10602 Quando mi piace ciò che leggo, lo trovo scritto bene; quando la musica, il discorso che ascolto è piacevole, di mio gradimento
- 10603 Quando sono interessato, cose/programmi/argomenti interessanti; nel punto più interessante del viaggio; l'argomento mi interessa; il discorso comincia ad essere interessante

- 10604 Dipende a seconda di quello che sto leggendo; quando si comincia a capire l'argomento proporzionalmente all'interesse
- 10605 Quando un'argomento/musica è bello/a, comunica qualcosa, valori
- 10606 Quando l'insegnante spiega cose interessanti
- 10607 Quando mi soffermo a riflettere su ciò che leggo
- 10608 Quando ciò che leggo mi è utile
- 10609 Quando il ritmo della vicenda si fa più incalzante; il racconto si fa più avvincente; scene emozionanti; si crea suspense
- 10610 Quando c'è molta avventura
- 10611 Quando ti cali a pieno nel lavoro perchè ti appassiona; quando lo fai con passione
- 10612 Quando mi appassiono, mi sto appassionando, la materia incomincia ad appassionare
- 10613 Quando leggo di cose che non credevo possibili
- 10614 Nel momento in cui l'interesse del contenuto prevale sulla forma
- 10615 Trattando argomenti attuali, nell'occhio del ciclone
- 10616 Quando il libro ha date caratteristiche e ne sono consapevole/esecuzioni particolari
- 10617 In esercizi che trovo belli, maggior passione e slancio
- 10618 Quando all'inizio della pagina vorrei voltarla per sapere come va a finire
- 10619 Dipende dalle situazioni, argomento, programma; non c'è momento preciso, dipende dalle caratteristiche del brano
- 10620 Quando ho conosciuto i personaggi del libro; leggo qualcosa che ho vissuto in prima persona; analogie tra ciò che leggo e ciò che vivo, vedo nella realtà
- 10621 Sintonia con le opinioni dello scrittore e con il suo stile; quando le idee espresse sono da me condivise; analogie tra ciò che leggo e ciò che penso
- 10622 Quando viene attirata la mia attenzione, il mio interesse; vengono coinvolte le mie sensazioni; mentre leggo qualcosa che mi ha particolarmente colpito; sono attratto da ciò che vedo
- 10623 Un luogo o un personaggio del romanzo si differenzia
- 10624 Quando il gioco è buono (TV: guardare sport); la partita mi appaga
- 10625 Dipende: in alcune parti del film

Motivazione intrinseca

- 10651 In qualsiasi momento quando non ho molto da fare
- 10652 Quando non devo fare nessun lavoro per un cliente, nessuno mi ordina le cose; quando svolgo l'attività per divertimento
- 10653 Quando penso a cose che mi provocano meraviglia
- 10654 Dalla disponibilità, predisposizione mia di quel momento
- 10655 In rapporto alla mia volontà; impariamo a produrlo; quando mi interessa entrare nello stato d'animo; mi fermo e dico "medito";
- 10656 Quando provo il piacere di suonare
- 10657 Tutte le volte che decido di suonare quello che voglio; quando so di poter scegliere la musica che voglio; dopo una scelta accurata di ciò che voglio leggere
- 10658 Ispirazione, intuizione, un suono, grumo di 'logos' che crea necessità di scrivere, idea che diventa immagine e crea desiderio di dipingerla; quando vengono le idee
- 10659 Quando mi accorgo di non voler smettere, desidero continuare, vorrei che non finisse

- 10660 Quando mi immagino diplomatica a Stoccolma
- 10661 Quando mi sembra che ci sia una persona che mi detti
- 10662 Quando lascio andare a ruota libera la mia voglia di esprimermi
- 10663 Quando c'è qualcosa che mi incuriosisce; si accende la curiosità; voglia di vedere, di arrivare alla fine
- 10664 Quando la mente spazia da sola, va ad approfondire argomenti apparentemente distanti
- 10665 Con il desiderio di iniziare, di svolgere l'attività; quando ho veramente voglia di farlo; quando desidero quello che faccio
- 10666 Quando desidero stare vicino a mio marito
- 10667 Quando suono qualcosa di mio
- 10668 Quando posso fare le cose che, come dico io
- 10669 Sono costretto a fare contabilità per motivi burocratici
- 10670 La creatività è una cosa che tutti hanno dentro
- 10671 Non appena rimosso il senso di obbligo
- 10672 Quando decido di fare qualcosa per me stessa, per sentirmi curata
- 10673 Col desiderio, gusto, piacere di svolgere l'attività; farla volentieri
- 10674 Esprimere se stessi, proprie esperienze in verità e libertà; quando ci si sente partecipi a ciò che si vuole esprimere; riesco a mettere qualcosa di mio
- 10675 Nel decidere l'attività cui sono preparato per indole mistica
- 10676 Quando ho voglia di estraniarmi dalla realtà
- 10677 Quando immagino e vedo già la scena che va avanti; quando lavora l'immaginazione, la fantasia
- 10678 Quando entro in campo con la voglia e l'entusiasmo di giocare; dipende dall'entusiasmo che provo verso ciò che ho davanti
- 10679 Quando l'attività è immediata, spontanea e senza finalità
- 10680 Quando sono in condizione competitiva, cioè ho voglia di farla
- 10681 Quando ogni movimento mi fa sentire libera
- 10682 Quando non rimpiango più di non essere fuori (speleologia)
- 10683 Quando sto immaginando qualcosa che mi gratifica
- 10684 Quando mi sono chiare certe verità perchè le sento davvero
- 10685 Non mi importa del risultato
- 10686 Quando seguo un pensiero che mi viene in mente
- 10687 Quando mi viene desiderio di creare
- 10688 E' come se sfogliassi un libro nella mia mente (per scegliere cosa ricamare)

Ambiente circostante

- 10701 Quando la compagnia è buona e mi sento inserita; se mi sento a mio agio nella compagnia
- 10702 Appena la compagnia si 'scalda', il dialogo procede, si entra nel vivo della discussione
- 10703 Dopo aver trovato la persona giusta con cui svolgere l'attività
- 10704 Quando non c'è nessun reclamo
- 10705 Sensazione che viene dagli altri; quando ho la compagnia degli altri, li incontro, parlo con

loro; facciamo delle cose insieme; solo scambiarsi saluti sinceri mi riempie di gioia; sono con gli altri e quindi meno teso

- 10706 Al primo applauso durante la recitazione; quando mi applaudono
- 10707 Quando vedo le persone contente, contente di ciò che ho fatto; leggo nei loro occhi un sorriso; quando l'attività produce sugli altri un effetto positivo
- 10708 Quando parlo con gli altri; si parla insieme; parlare delle nostre cose, una trascina l'altra
- 10709 Quando non ci sono problemi, tensioni, momenti di aggressività; non sono ostile ad una persona
- 10710 Quando gli altri partecipano, ascoltano, interagiscono con me, sono coinvolti dai miei spunti; sono sicura che ascoltano; hanno raggiunto un alto grado di concentrazione; la mia attività vibra in coloro che mi stanno intorno
- 10711 Quando sono in classe e l'insegnante spiega cose che non capisco
- 10712 Quando le cose che faccio mi annoiano
- 10713 Quando l'insegnante si complimenta, approva; il professore non obietta
- 10714 Quando andiamo d'accordo, siamo in sintonia, rapporto positivo, mi sento unito agli altri; pregare in comunità diventa totale; penso che questo stare insieme sia bello
- 10715 Quando sento la mia voce in sintonia con gli altri, canto all'unisono
- 10716 Quando io e il partner stiamo insieme, vari gesti d'affetto, ho capito che non ha fretta, dipende dal suo modo di comportarsi
- 10717 Quando sento tra me e gli altri un contatto, un 'feeling'; quando sono "entrata", sono in rapporto con l'altro; contatto con il pubblico; sento di comunicare danzando; contatto con l'altro, anche solo per telefono; mi sento vicino all'altro; contatto mentale molto intenso
- 10718 Quando insieme si raggiunge un equilibrio, armonia, sintonia; si provano le stesse sensazioni; contesto di condivisione; esigenze e comportamenti degli altri in armonia coi miei; collaborazione
- 10719 Quando so che nessuno mi giudicherà in bene o in male; la gente e le colleghe mi rispettano; mi sento libera di parlare
- 10720 Quando lavoriamo in serenità; atmosfera di serenità
- 10721 Quando i bambini mi sorridono, sono disponibili verso di me, desiderio di fare le cose insieme; rispondono alle mie richieste; le allieve mi accettano, collaborazione e disposizione del paziente
- 10722 Quando c'è scambio di idee, opinioni, confronto, ci si rispetta nonostante differenze di opinioni
- 10723 Quando ci si capisce, c'è buona intesa, linee comuni di fondo; le idee cominciano ad incontrarsi; instaurare un'intesa col partner; quando ci veniamo incontro
- 10724 Quando pensiamo solo a noi, esistiamo solo noi; attenzione di entrambe le parti; quando c'è molta intimità
- 10725 Quando vedo attenzione, coinvolgimento, interesse negli altri, riesco a coinvolgerli, ad interessarli; chi ascolta è coinvolto e interessato; le allieve si mostrano interessate, mi seguono
- 10726 Quando gli altri si complimentano, apprezzano, aumentano la mia fiducia; mi informano che sto andando bene
- 10727 Con gli allievi, le loro vibrazioni e il mio ascolto, stretto contatto con loro; naturalezza e comunicazione con gli allievi
- 10728 Quando ascolto qualcuno, mi raccontano di sé, l'altro inizia a parlare; quando comincia a parlarmi, si apre
- 10729 Quando sento il contatto epidermico con l'altro; prendere una mano, guardarlo negli occhi

- 10730 Quando le mie idee/operato vengono condivisi, mi danno ragione, si riducono le divergenze, impongo la mia tattica
- 10731 Quando sono arrivati i bambini e si comincia, devo destare il loro interesse; quando arriva l'altro, l'assistito; arrivano i clienti e l'ambiente di lavoro si anima
- 10732 Quando si è in due, incontro il partner, lo vedo, attività con lui
- 10733 Quando inizia l'attività di gruppo, sport, lavoro insieme, si siede a tavola insieme
- 10734 Quando rendo il lavoro piacevole a chi lo svolge insieme a me
- 10735 Quando non riesco più a vedere il partner come persona qualsiasi
- 10736 Quando si ha un rapporto profondo, vero; fiducia reciproca
- 10737 Quando il partner mi attrae sessualmente e mentalmente; quando sei con una donna che ti piace stai sempre bene
- 10738 Quando in famiglia si è tranquilli; felicità di stare insieme; famiglia quasi al completo; l'intera famiglia è coinvolta
- 10739 Quando l'amore che provi riesce ad investire l'altra persona; riesco a far provare stesse sensazioni anche a lui
- 10740 Quando riesco a mutare i sentimenti di chi mi ascolta
- 10741 Quando riconosco di non poter compiermi da solo, abbandono
- 10742 Quando mi sono innamorato, mi sento più innamorato
- 10743 Quando i bambini sono tranquilli, lavorano e hanno capito, gli allievi ottengono buoni risultati, fanno bene, si impegnano; dimostrano di aver capito, di apprendere
- 10744 Quando mi rendo utile nei confronti di altri/figli/pazienti; do qualcosa di me, sono utile alla crescita altrui; vedo nell'altro il Cristo sofferente; mi rendo conto di poter aiutare l'altro; presto un servizio ad altri, faccio commissioni per gli altri; offro agli alunni qualcosa che non sanno ancora
- 10745 Quando le menti vanno sugli stessi problemi; unione del pensiero
- 10746 Quando parto tra i primi
- 10747 Quando mi accorgo che la mia partner è felice, soddisfatta; che la famiglia sta bene; che in famiglia tutto fila liscio
- 10748 Quando qualcosa mi ricorda un episodio o qualcuno che mi ha reso felice
- 10749 Quando i nostri sguardi si sostituiscono alle parole
- 10750 Quando ricevo un contributo decisivo alla mia visione del mondo
- 12701 Quando riesco a dire la mia opinione, mi sento considerato, mi sento guardato
- 12702 Quando mi cercavano per andare in Francia (a rubare)
- 12703 Quando i dipendenti sono tranquilli, non hanno troppo da fare; non c'è tensione negli allievi
- 12704 Quando i clienti ti fanno richiesta di campioni; c'è molta gente che compra; quando il flusso dei clienti è continuo; la clientela risponde favorevolmente
- 12705 Quando senti la concorrenza, i prezzi che fanno
- 12706 Quando mio figlio maggiore ha raggiunto un anno
- 12707 Stando con il figlio secondogenito, fin dalla nascita, subito
- 12708 Spontaneamente ognuno faceva ciò che faceva piacere all'altro
- 12709 Quando ho un po' di indipendenza, non sento il bisogno di altri
- 12710 Quando c'è tranquillità in casa e il bimbo dorme
- 12711 Quando inizia il dialogo fra me e le mie figlie; hanno più voglia di ascoltarmi
- 12712 Quando esprimo me stessa nella verità e libertà; quando c'è sincerità, schiettezza, lealtà
- 12713 Quando la comunicazione, rapporto con gli altri dà frutti; dialogo edificante, buono; possibilità di riflessione
- 12714 Quando la polizia è presente

- 12715 Molte persone si radunano nelle cerimonie, varie attività, unità della gente, della tribù, della famiglia; balli e canti; eventi, occasioni sociali
- 12716 Quando posso parlare con mio padre al ritorno dalla cerimonia
- 12717 Alla fiera di Window Rock
- 12718 Quando ognuno è al suo posto senza protestare, la gente sorride
- 12719 Non appena penso ai giovani, quando ci sono i giovani, i bambini
- 12720 Quando comincio a conoscere a fondo una persona
- 12721 Quando mi accorgo di essere importante per il mio amico, l'altra persona si fida di me
- 12722 Quando incontro una persona che non vedevo da tempo
- 12723 Appena si forma il binomio uomo-cavallo; sintonia, simbiosi, equilibrio e dialogo, legame invisibile che permette di capirci; appena mi siedo sopra lui mi riconosce
- 12724 Quando il veterinario dà buone notizie; quando l'ostetrica mi ha detto che c'era la dilatazione completa
- 12725 Quando il tamburo percepisce i miei movimenti e c'è scambio di energia e di forza
- 12726 Quando le cose vanno bene con i figli; rapporto buono; loro mi ubbidiscono e si comportano bene
- 12727 Rapporto di parità con mio figlio
- 12728 Quando uno lancia un messaggio e solo gli altri due lo afferrano
- 12729 Sensazione di fiducia, stima e accettazione personale; mi rendo conto di non essere un peso per gli altri; mi sento accettato
- 12730 Allegria insieme; con gli altri mi diverto; si ride e si scherza
- 12731 Quando con la mia squadra giochiamo bene
- 12732 Quando i rapporti con il capo-squadra sono buoni
- 12733 I ragazzi hanno raggiunto un alto grado di divertimento
- 12734 L'atteggiamento di chi mi ascolta è ciò che mi interessa di più
- 12735 Quando un'altra persona ricambia questo sentimento
- 12736 Completa unione fra i bambini
- 12737 Quando vengo ricompensato; quando ricevevamo premi
- 12738 Quando mi sento ammirato
- 12739 Quando sono con la mia famiglia; decido di viaggiare insieme alla mia famiglia; vado in Francia perché so che rivedrò i fratelli
- 12740 Quando sto con i figli; vedo le mie bambine; bado ai bambini: li coccolo, ci gioco insieme; quando al mattino la bambina viene nel mio letto; quando accarezzo la pelle profumata dei miei bambini
- 12741 Quando sono, scherzo, gioco con i nipoti; mi portano la nipotina
- 12742 Quando vedo la mia bambina in ordine e pulita, con tutto ciò che le serve; quando mio figlio ha finito la colazione
- 12743 Quando la sera mettiamo a dormire i bambini e poi andiamo a letto anche noi
- 12744 Quando sono con persone gentili
- 12745 Quando mi accorgo che c'è amicizia
- 12746 Quando il cavaliere è bravo (ballare)
- 12747 Quando entro nella psiche del paziente
- 12748 Durante il decifraggio, quando il messaggio è chiaro per il prossimo
- 12749 Quando la giuria esprime il punteggio
- 12701 Nel momento in cui mi danno una triste notizia
- 12702 Quando vedo mia figlia crescere

- 14703 Quando sento che l'altro riesce a cogliere l'essenza della mia personalità
- 14704 Quando si condivide la convinzione di ottenere buoni risultati
- 10751 Quando vedo che il tempo è bello, c'è il sole; quando c'è una bella giornata
- 10752 Quando nulla/nessuno mi disturba e posso cominciare l'attività
- 10753 Quando ho una poltrona comoda, una stanza per leggere
- 10754 Quando posso svolgere l'attività
- 10755 Quando vado a letto, vado a coricarmi
- 10756 A casa
- 10757 D'estate, quando il sole è caldo
- 10758 Quando mi accorgo di essere distratta da tutto il resto
- 10759 Dalla situazione, dipende, non è sempre uguale; a seconda della giornata
- 10760 Dall'ambiente; quando ciò che mi circonda va bene; ambientazione buona; un posto che mi piace
- 10761 Quando non ci sono chiamate telefoniche per l'ambulanza
- 10762 Sei sempre in contatto con ciò che ti circonda
- 10763 Quando mi allontanano dalla gente, centri abitati, civiltà; quando cessano i rumori urbani ed iniziano quelli della natura
- 10764 Quando guardo in giro e non vedo nessuno; ho controllato che i figli dormano; al mio fianco non c'è più nessuno
- 10764 Quando il tempo non corre troppo velocemente
- 10765 Quando sento armonia col mondo, la natura e l'uomo; armonia con ciò che mi circonda; sentire che il mondo è bello
- 10766 Quando sono, esco da sola/o, nessuno mi osserva, posso stare sola; quando riesco a non avere elementi esterni ad influenzare
- 10767 D'estate, a fine estate
- 10768 Quando tutto nella notte tace e comincio l'attività
- 10769 Quando mi metto sul letto, mi sdraio
- 10770 Quando la musica è ben registrata
- 10771 Quando l'atmosfera è soft
- 10772 Quando mi sento tutt'uno con l'ambiente che mi circonda; mi immergo tra il verde e gli alberi; entro in simbiosi con la natura
- 10773 Verso il tramonto
- 10774 Quando c'è tranquillità, quiete, silenzio; in un luogo tranquillo
- 10775 Nelle prime ore del mattino
- 10776 Quando l'esterno si mette in contatto con l'interno; si apre il dialogo col mondo
- 10777 La sera quando arrivo a casa
- 10778 Quando c'è buio
- 10779 Quando prendo confidenza con l'ambiente
- 10780 Quando riesco a sentirmi in armonia con l'ambiente; quando si instaura corrispondenza tra mente-corpo-fiume
- 10781 Quando il rapporto con l'ambiente non è disturbato
- 10782 E' l'aria intorno che dà tali sensazioni; il paesaggio emana qualcosa di particolare
- 10783 Quando l'acqua è pulita e la cattura di una trota ne è la prova
- 10784 Non appena avverto il profumo del mare; odore dello spogliatoio
- 10785 Se il clima è adatto

- 10786 Quando mi trovo in aperta campagna; in mezzo ai campi; in mezzo alla natura; all'aria aperta
- 10787 Quando sono in un tempio
- 10788 Quando colgo il paesaggio nel suo insieme; mi accorgo del paesaggio che sto guardando; guardo, vedo le montagne
- 10789 Quando passo davanti ai giardini o mi affaccio al balcone
- 10790 Quando qualcosa intorno mi fa interrogare su temi della vita, mi fa ricordare qualche frase del Vangelo
- 10791 Quando perdo la nozione del tempo
- 10792 Continuo fino a quando vengo interrotto
- 10793 Quando tutto è in ordine e pulito
- 10794 Quando i prati cominciano a diventare verdi; montagna piena di colori; quando il cuculo dà il segnale della primavera; nel periodo di fioritura delle acacie; quando inizia la primavera
- 10795 Quando il fieno secca bene perchè le giornate sono belle; il tempo accompagna i lavori che devo fare; c'è l'erba bella e così le mucche mangiano e si riempiono bene
- 10796 Capire che natura, fauna e flora sono indispensabili quanto bellissimi e bisogna rispettarli
- 10798 Quando piove le mucche sono cattive, quando fa caldo vogliono scappare a casa e queste cose ti rendono nervoso
- 10799 Quando i primi raggi di sole riscaldano la roccia e le membra
- 12751 Quando non ho nient'altro da fare
- 12752 Quando la musica è tutto ciò che ho intorno; sentirsi nella musica, nella canzone
- 12753 Quando i media trattano questi argomenti

Fine

- 10801 Verso la fine, quando l'attività volge al termine (3/4 dell'opera)
- 10802 Al termine dell'attività
- 10803 Quando sto per finire ad un'ora ragionevole
- 10804 Quando l'attività termina e non ci sono problemi
- 10805 Quando sto per concludere la salita, mi avvicino al traguardo; sto arrivando alla meta, alla destinazione
- 10806 Al termine della mia fatica, ovvero del mio intervento
- 10807 Quando ho finito la terapia ed esco dalla palestra
- 10808 Quando sto ultimando la preparazione dell'esame
- 10809 Quando mancano 2-3 giorni alla fine del viaggio

- 10880 Dopo aver letto un libro, fatto un esame interessante

- 10881 Quando sono alla fine, alle rifiniture; quando ho quasi finito di irrigare e controllo; alla fine, lettura disincantata del pezzo appena scritto; mi sento in grado di valutare globalmente il mio lavoro
- 10882 Dopo aver guidato a lungo
- 10883 Quando il lavoro è quasi completato, il vitello è quasi nato; verso la fine, quando vedi già un po' di lavoro fatto; poco prima dello sbocciare completo
- 10884 E' come svegliarsi da qualcosa che ti ha assorbito completamente ed accorgertene dopo
- 10885 Quando si sta completando organicamente il lavoro
- 10886 Quando stava per nascere la bambina
- 10887 Quando penso ai momenti belli trascorsi col partner
- 10888 Quando scendo da cavallo, sono più estasiato
- 10889 Quando ho finito il lavoro (posso andare a dormire tranquillo); a pratiche concluse, archiviate
- 10890 Benessere postumo, quando realizzo che stavo fantasticando

Risultato

- 10851 Quando vedo i risultati, che il lavoro è ben fatto, interventi di buona qualità; individuare i risultati della riparazione; la piena riuscita
- 10852 Quando ho la sensazione di aver trovato la preda
- 10853 Quando si vedono i frutti del lavoro; la casa in ordine; portare a casa un mucchio di fieno e i prati rimangono puliti
- 10854 Quando vedo il lavoro realizzato, l'idea che diventa reale; quando ho cominciato ad avere le prime realizzazioni
- 10855 Quando ho catturato la preda, abboccano i pesci, trovo il fungo, i frutti
- 10856 Quando sono riuscita a tagliare un po' di fieno
- 10857 Quando riesco ad ottenere il risultato prefissato, raggiungo il mio scopo; ho decorato l'oggetto come lo immaginavo prima di dipingerlo; capisco che ce l'ho fatta
- 10858 Quando un'espressione è chiara, precisa e ben compresa
- 10859 Quando è molto che studio e che vedo realizzare i miei sforzi
- 10860 Grande gioia dopo uno studio faticoso ed impegnativo
- 10861 Quando ottengo buoni risultati, interventi corretti; quando il vestito è terminato e va bene; faccio i conti e vedo che tornano; le piastre finite funzionano; l'aereo costruito funziona
- 10862 Quando capisco di aver creato qualcosa di bello
- 10863 Quando ho terminato qualcosa di bello, che mi piace
- 10864 Quando faccio il primo poker
- 10865 Quando mi accorgo di avere assimilato
- 10866 Quando io o la mia squadra segna; dopo il primo goal
- 10867 Quando le curve del viso coincidono con quelle della creta
- 10868 Quando il Milan vince; vince la squadra per cui tifo
- 10869 Quando si intravede il "successo"

- 10870 Nel momento in cui ragionamento matematico e intuizione coincidono e sono confermati dai fatti
- 10871 Quando metto insieme, ottengo un risultato che viene memorizzato; le parole che leggo andranno a far parte della mia cultura
- 10872 Quando riesamino gli esiti, guardo il tempo
- 10873 Alla fine di ogni pagina, rifinita e limata
- 10874 Quando trovo la soluzione, quello che cercavo; le mie curiosità cominciano ad avere un risultato, il dubbio che avevo si risolve
- 10875 Quando si taglia il traguardo
- 10876 Quando sono riuscito ad impostare una cosa che fila liscia
- 10877 Quando il risultato corrisponde alla richiesta del cliente, al campione
- 10878 L'utile che ne risulta; vedo l'utilità dei miei interventi; interventi produttivi; potranno servirmi in futuro
- 10879 Quando arrivavo al colore desiderato (zen)
- 16880 Quando ho dei risultati "strani" che fanno cambiare rotta
- 16881 Quando riesco a fare qualcosa dal solo punto di vista umano
- 16882 Quando guadagno qualcosa di mio; un buon mercato, entrate regolari, resa nel lavoro, gli affari vanno bene
- 16883 Verifica, conferma delle proprie ipotesi
- 16884 Quando nasce il vitello
- 16885 Quando raccogli i frutti di ciò che hai seminato; vedo fiorire le azalee che ho piantato; vengono fuori le piantine seminate; quando il granoturco è cresciuto bene
- 16886 Fine della stagione, bilancio di come è andata; resoconto della giornata o della settimana; tirole conclusioni e mi accorgo di non aver sprecato tempo e capacità
- 16887 Quando c'è una buona autunnata, sei riuscito a raccogliere tutto
- 16888 Quando si vende abbastanza
- 16889 Quando penso alla mia baracca, al fatto che l'ho costruita io
- 16890 Quando io sento che il risultato è buono
- 16891 Quando ho vinto
- 16892 Dopo un esercizio riuscito
- 16893 Quando tiro fuori il formaggio fatto ed è venuto bene

Stato psicofisico

- 10901 Quando non c'è fatica, disagio, stanchezza
- 10902 Quando ho superato l'impatto
- 10903 Quando ho tagliato il fieno senza tanta fatica e senza cadere
- 10904 Quando eseguo con agilità e tranquillità
- 10905 E' incoraggiante
- 10906 Me ne accorgo quando mi rendo conto che sto sognando

- 10907 Anche le mani, le dita si scaldano, sono più agili, cominciano ad andare; movimenti morbidi e rilassati; il labbro è caldo e puoi suonare bene
- 10908 Importanza lato psicologico e attività fisica; capacità di sentire qualcosa d'interiore che si esprime nel movimento
- 10909 Quando mi sembra di volare, senso di leggerezza; sensazione di scivolare in avanti senza fatica
- 10910 Quando le membra si rilassano, si raggiunge il rilassamento; rilassamento muscolare
- 10911 Quando riesco ad eliminare la tensione dal corpo e dalla mente; tensioni muscolari e psichiche si sciolgono
- 10912 Quando sento che il fisico risponde al cervello; dopo aver richiamato all'attenzione tutti i muscoli; il corpo asseconda senza sforzo la mente; il corpo risponde ai tuoi stimoli
- 10913 Quando non sento più il fisico, ma solo l'anima, il mio spirito; sintonia con la mente come se il corpo non esistesse più
- 10914 Quando sento che sto per addormentarmi, ma se voglio posso ancora svegliarmi
- 10915 Quando il ritmo mi entra nella pelle; il corpo risponde al ritmo della musica; il corpo comincia a muoversi con la musica; il cuore batte a tempo di musica
- 10916 L'energia dell'acqua entra in me, la stanchezza si dissolve; fusione del mio organismo con il mezzo scelto
- 10917 Quando la respirazione è tranquilla
- 10918 Quando c'è consapevolezza dei movimenti della mente e del corpo; controllo psico-fisico; risposta buona del corpo e della mente
- 10919 Quando sento calore e morbidezza sotto le mani
- 10920 Quando non bado a sensazioni fisiche (caldo, freddo, etc.)
- 10921 Esercizi di respirazione, respirazione controllata; mi concentro sul respiro
- 10922 Quando il fisico si adatta allo sforzo e i pensieri si dileguano
- 10923 Durante il riscaldamento fisico che funge da stacco dalla normalità e permette il profondo atteggiamento mentale
- 10924 Quando bevo troppo
- 10925 Quando riesco ad entrare in me stesso, in contatto con me stesso
- 10926 Quando sento calore entrare in me
- 10927 Quando chiudo gli occhi
- 10928 Quando il corpo risponde bene, mi sento in forma, forma fisica; sento che la salute mi accompagna
- 10929 Quando i muscoli sono scaldati, durante l'allenamento; mi sono riappropriata del tono, forza muscolare, scioltezza; quando le parti del corpo si sono sciolte, scaldate; sento la potenza dei movimenti; dopo lo stretching iniziale
- 10930 Quando il corpo si è ben abituato alle situazioni; alla temperatura dell'acqua
- 10931 Dopo la doccia; quando mi lavo e cambio per fare il formaggio: mi sento pulita
- 10932 Quando ho potuto lasciare il letto ed andare in carrozzina
- 10933 Finchè dura la stanchezza-rilassamento
- 10934 Dopo la toelette, quando esco
- 10935 Quando sono talmente stanca da non aver voglia di far nulla
- 10936 Quando sento sintonia, benessere tra prestazioni ed energia fisica
- 10937 Quando sento brividi di piacere scorrere sulla pelle
- 10938 Equilibrio in tutto il corpo
- 10939 Quando sono riuscita a trovare una comoda posizione
- 10940 Quando mi immergo nella dimensione corporea; la mente è occupata soltanto a sentire il

corpo; penso alle mie sensazioni e ascolto solo il corpo; contatto solo con il mio respiro, ritmo cardiaco, circolazione sanguigna

- 10941 Quando mi sono svegliata bene
- 10942 Corpo e mente diventano una sola cosa col ritmo; corrispondenza tra sentimento e movimento effettuato; azione fisica e mentale costituiscono tutt'uno
- 10943 Benessere psicofisico; quando sto bene psicologicamente e fisicamente; benessere fisico e spirituale
- 10944 Con le prime doglie; avverto le contrazioni intensificarsi e diventare regolari
- 10945 Si sente salivare
- 10946 Quando il corpo è aderente a ciò su cui si è distesi; mi sdraio sul letto
- 10947 Contemporaneamente ad ogni movimento del mio corpo
- 10948 Quando mi insapono e ricevo i getti di acqua calda
- 10949 Quando non sento la stanchezza, mi stacco dalla stanchezza
- 12901 Quando la fatica passa e subentra una specie di torpore
- 12902 Quando comincio appena a sentire lo sforzo
- 12903 Massimo consentito di sforzo muscolare senza stanchezza né tremolii
- 12904 Dosare sforzo e rilassamento senza necessità di fermarmi
- 12905 Quando ho perso il pieno controllo dei miei movimenti
- 12906 Ogni movimento armonico che ti fa sentire libera da costrizioni
- 12907 Quando il corpo vibra di eccitazione e piacere
- 12908 Quando sento il fresco su tutto il corpo
- 12909 Quando abbiamo mangiato e bevuto bene
- 12910 Quando il corpo risponde bene e lascia libera la mente per studiare le situazioni di gioco
- 12911 Scatti fisici
- 12912 Dormendo
- 12913 Quando si rompe il fiato
- 12914 Mi tremano le gambe

Stato esperienziale

- 10951 Quando ho lo stato d'animo adatto
- 10952 Quando comincio a rilassarmi, l'attività mi rilassa, comincio a godermi il relax; percepisco un senso di rilassamento
- 10953 Quando l'attività mi piace, mi fa godere, mi fa star bene; mi dà benessere, mi diverto; la sensazione di piacere incentiva
- 10954 Quando sono, mi sento rilassata, mi rilasso completamente
- 10955 Quando il libro rientra nelle mie preferenze e mi farà passare bene il tempo
- 10956 Quando mi sento calmare, liberare da tensioni/ansie; mi disconnetto dalle tensioni
- 10957 Quando sono tranquillo, sereno; situazione di calma

- 10958 Quando la mente è libera, sgombra, vuota, riesco a non pensare a nulla, a svuotarmi;
elimino i pensieri diversi, inutili; non sono turbata, mi stacco da pensieri
- 10959 Quando non ho niente che mi preoccupa; non ci sono problemi; non ho un grosso problema
- ***10959 Quando la mia rabbia e il mio nervosismo sono placati
- 10960 Fa piacere pensare a cose piacevoli o non angoscianti; la mente rievoca particolari
piacevoli; rifletto su situazioni felici, passate o future; immagino qualcosa che mi darebbe
soddisfazione se lo facessi; penso in senso positivo
- 10961 Fa piacere sognare qualcosa di realizzabile
- 10962 Vengono suscitate emozioni; qualcosa nasce all'interno; sono tesa nelle emozioni; impulso
emotivo che coincide con la musica; situazioni che suscitano un certo stato d'animo
particolare; ciò che leggo diventa esperienza per me; quando il flusso del sentimento esce
dall'interno
- 10963 Quando avverto sollievo, mi sento meglio; migliore stato d'animo
- 10964 Quando leggo belle notizie, quando il libro ha lieto fine
- 10965 Quando il libro descrive stati d'animo simili ai miei; colori in sintonia con la mia emotività;
la musica mi fa ricordare momenti della mia vita
- 10966 Felicità improvvisa e immotivata; essere felici
- 10967 Quando dimentico problemi, preoccupazioni, cose negative; riesco a lasciare da parte
problemi, ansie; l'attività mi distrae un po', mi tiene occupata; mi stacco dai problemi
- 10968 Quando godo la gioia; sensazione di gioia
- 10969 Sensazione di autoesaltazione, euforia; carica positiva; mi sento emotivamente caricato
- 10970 Quando mi sento importante
- 10980 Quando sono stanca ed annoiata
- 10981 Quando si calma la fretta
- 10982 Quando sono contenta
- 10983 Quando penso a quanto stavo bene prima
- 10984 Quando riesco ad essere scherzosa, ironica
- 10985 Quando mi eccito, la mente è eccitata
- 10986 Quando provo una grande sofferenza, tristezza, depressione
- 10987 C'è sempre un po' di ansia, agitazione in senso positivo; ansia di vedere la concretizzazione
- 10988 Quando sento dentro di me una forza che mi sconvolge
- 10989 In condizioni di pace, pace interiore; senso di pace interna
- 10990 Immagino che la casa sia mia e che io stia lavorando per me
- 10991 Lucidità mentale
- 10992 Quando emergono emozioni, sensazioni suscitate dalle note
- 10993 Quando il fluire delle note scioglie la tensione e/o fantasia
- 10994 Quando avverto la necessità di distendermi e rilassarmi
- 10995 Quando mi sento onesto con me stesso
- 10996 Quando mi sento sveglia
- 10997 Sono travolta da un "trasalire"
- 10998 Quando sono preoccupato per i miei problemi
- 10999 Frenesia
- 12951 Canto; mi viene voglia di cantare
- 12952 Mi lascio andare, trascinare; mi faccio cullare dalla musica
- 12953 Quando sono annoiata
- 12954 Quando raggiungo una certa tranquillità; cala l'ansia per la paura di non capire; mi
tranquillizzo

12955 Misento con la testa fra le nuvole
12956 Quasi sempre prima c'è in me un momento di sconforto
12957 Quando posso pensare serenamente ai miei problemi
12958 Quando cessa la paura
12959 Quando i pensieri sono meno irruenti, più tranquilli
12960 Quando sono particolarmente felice

11001 Quando ritrovo la mia esperienza
11002 Quando il flusso dei pensieri tocca il livello più basso
11003 Senso di equilibrio
11004 Senso di armonia, accordo interno
11005 Quando i particolari si inseriscono nel globale
11006 Quando si è stabilizzato il flusso di coscienza
11007 Quando si entra in un ritmo esatto e vero
11008 Quando mi estraneo dalla mia condizione contingente, mi sento quasi 'trasfigurare'; essere se stessi e altri senza conflitti; quando dimentico la mia realtà; mi sembra di essere in un altro mondo
11009 Quando la coscienza si trova ad un livello di esistenza superiore
11010 Quando si apre la parte mentale, i flussi creativi si moltiplicano; seguo il flusso dei movimenti che fuoriesce dal mio interno
11011 Momento in cui si concretizzano bisogni materiali e fantastici
11012 Quando passa il tabacco (peyote) e si comincia il rituale
11013 Appena avuto il "flash" (droga)
11014 Quando la tensione verso Dio sale, ci si sente proiettati nell'universo
11015 E' uno stato d'essere interno che mi accompagna sempre; vive in ogni momento della giornata
11016 La recitazione del "mantra" permette di superare la volontà
11017 Quando sogno
11018 La mente incomincia a scappare, si libera
11019 Tutto è concreto e astratto allo stesso tempo
11020 Quando non è ancora percepibile lo spazio fisico e vi è spazio per pensare
11021 Quando si supera la dose di alcool che non annebbia il cervello
11022 Mi riempio; sensazione di pienezza
11023 Vedere la realtà più complessa
11024 Sono disponibile a staccarmi dalla realtà
11025 Esisto solo io nel pensiero che mi può trasportare nelle sue immagini, flash, ricordi
11026 Dopo il rilassamento e il prana-jama
11027 Quando il sogno diventa reale utopico
11028 Quando annullo la mia emotività
11029 Quando cado in trance
11030 Sintonia con la totalità
11031 Quando avviene il miracolo di qualche "Siktesi" che è sempre creativa
11032 Quando entro in contatto con me stessa, capisco me stessa
11033 Quando mi sento buona

COME CI SI SENTE

Stato esperienziale

- 10001 E' un'allegria; allegri
- 10002 Mi sento felice, abbastanza felice, vicino alla felicità; felicità molto compassata
- 10003 Contentezza, gioia, letizia; buon umore
- 10004 Al massimo della felicità, più che felici; pienamente felici; raggiungo la felicità; felicissimi; al settimo cielo; toccare il cielo con un dito; raggianti
- 10005 Meglio del solito; la migliore ora della vita, la cosa più bella; il massimo; non c'è sensazione più bella
- 10006 Mi piace, sensazione positiva, piacevole, magnifica, bellissima; godimento immenso, assaporo l'esperienza; piacere di svolgere l'attività; viaggiare è troppo bello; è bello tenere ordine
- 10007 Bene, ottimamente, meravigliosamente, stupendamente; benissimo; "da dio"; effettivamente bene; completamente bene
- 10008 Benessere psicofisico; in forma; bene in corpo e pensieri
- 10009 Emozionato, accorato, commosso, carica emotiva; in crescita emozionale; ebbri di molteplici sensazioni
- 10010 Sorrido; mi vedo sorridente
- 10011 Divertiti, mi diverto a fare ciò; ce la godiamo
- 10012 E' il momento più felice che ho
- 10013 Non c'è alcun sentimento preciso; normali; normalmente bene
- 10014 Meravigliati, stupiti, sorpresi, sbigottiti, senso di scoperta
- 10015 E' divertente
- 10016 Sembra che la vita sia bellissima; felici di vivere; vedi la vita meravigliosa
- 10017 Euforici, esaltati, entusiasti; cresce l'entusiasmo; molto su; euforica ebbrezza; effervescenti
- 10018 E' un susseguirsi di nuove e piacevoli sensazioni; mente occupata solo in cose piacevoli; si pensa solo a divertirsi
- 10019 Esistono solo le emozioni interne che affiorano; carichi di emozioni
- 10020 Con tanta voglia di vivere
- 10021 Emozioni che mi promettono una vita speciale
- 10022 Ho voglia di gridare, di cantare; salterei come un bambino
- 10023 Sensazione indescrivibile, straordinaria; qualcosa che nasce dentro, emozioni difficili a spiegarsi, a descrivere a parole; cosa ineffabile; sensazione, emozione che non riesco ad esprimere
- 10024 Passionale
- 10025 Beatamente, in estasi, beati, una sorta di beatitudine; estasiati
- 10026 E' un flash; Starbursts take place in my head
- 10027 Si gode di una cosa tanto desiderata
- 10028 Speranzosi; mi auguro che vada bene; accadimento anticipato della mente che trova forza nella conferma dell'anticipazione
- 10029 Sensazione dolcissima; dolcezza; dolcezza infinita
- 10030 Stato ottimale molto particolare

- 10031 Momento indimenticabile
- 10032 C'è qualcosa di nuovo, una novità di benessere
- 10033 Più sensibili a qualsiasi intonazione di voce o espressione
- 10034 La frustrazione scompare; ripagati dalle frustrazioni; non mi sento frustrata
- 10035 Esperienza indispensabile
- 10036 Faccio le capriole, rido e canto da solo
- 11037 Incantati
- 10038 Quando pensi a cose/persona che ti piacciono stai sempre bene
- 10039 Indifferente
- 10040 Sensazione strana
- 10041 Vorrei che ogni momento della giornata fosse così
- 10042 Volersi un gran bene (a se stessi)
-
- 10047 Mi lascio andare, mi abbandono; abbandonata
- 10048 Cattivi e buoni allo stesso tempo
- 10049 Tesi per paura che la situazione si capovolga; un po' in ansia perchè consapevoli che la situazione può cambiare; timore di non essere in grado a mantenersi così per molto
- 10050 Un po' nervosi, poi ci si rilassa
- 10051 Più calmo, più tranquillo; abbastanza tranquillo
- 10052 Pace interiore, senso di pace, pace con se stessi; pace nel cuore
- 10053 Mentalmente riposata, condizione di riposo mentale
- 10054 Rilassato, calo di tensione, meno ansiosi, meno agitati; distesi; non in ansia; perfettamente rilassati
- 10055 Tranquillo, quieto, calmo; sensazione di tranquillità
- 10056 Non ho troppi pensieri
- 10057 Mi scordo, non penso ai problemi; mente libera dai problemi
- 10058 Senza pensieri e preoccupazioni, senza angosce e tristezza; alleggeriti dal peso delle preoccupazioni
- 10059 Senza problemi, dimentico problemi, pesi della vita; problemi assenti; si annullano i problemi; i problemi hanno termine
- 10060 Più svagati
- 10061 Spensierati
- 10063 Ci si sente se stessi; si ritrova noi stessi
- 10064 Va tutto bene dentro di sé, bene, tranquilli con se stessi, in grado di prendersi cura dei propri problemi; I do not get upset
- 10065 Meno preoccupati; rassicurati; è rassicurante
- 10066 Sereni, profondamente sereni
- 10067 Sollevati; grande sollievo
- 10068 Senza cattivi pensieri; ogni pensiero negativo scompare
- 10069 Mi sento rinascere, sensazione di esistere
- 10070 La mente è vuota; sgombra, libera da pensieri; dimentico tutto
- 10071 Non penso a lavoro - famiglia - routine/ingranaggi quotidiani; svuotata del quotidiano; al di

fuori dei problemi, piccoli fastidi quotidiani

- 10072 Emotivamente stabile
- 10073 A proprio agio; a posto
- 10074 Vedo le cose meglio, ottimista; può essermi successo qualsiasi cosa che mi ritorna l'allegria; forza che fa sembrare tutto più vivace, allegro, importante, positivo
- 10075 Ansioso, preoccupato, angosciato; ansante; leggermente in ansia
- 10076 Angosciato, poi frenesia indescrivibile, quindi grande calma
- 10077 Sento che la mia mente "si apre", provo una bella emozione
- 10078 Raggiungo ogni desiderio, come avere tutto ciò che desidero; appagati; appagamento; sensazione appagante; non hai bisogno di altro; compensato
- 10079 Fortunato; fortunata per le molte esperienze positive e poche negative
- 10080 Mi dà libertà dell'anima; senso di liberazione
- 10081 Dipende dalla canzone, se è legata a un ricordo; mi vengono alla mente ricordi passati
- 10082 Sereni anche se non sempre i messaggi sono positivi
- 10083 Felicità senza oggetti, senza desiderio
- 10084 A volte tristi, malinconici
- 10085 In unione, in armonia-sintonia con se stessi, con il proprio essere; armonici
- 10086 Al proprio posto, giusti, convinti di essere nel giusto, a posto con la propria coscienza; non ho sensi di colpa; aver fatto il proprio dovere
- 10087 Benissimo e malissimo allo stesso tempo; strani; è una cosa strana
- 10088 Male; malissimo; più male di prima perchè poi torna la realtà
- 10089 Non necessariamente bene
- 10090 Ne posso anche ricavare sensazioni di paura
- 10091 Fiducioso, pieno di speranza, senti che tante cose andranno meglio
- 10092 Ci si sente vivi, vivere intensamente; veramente vivi
- 10093 Soffro molto, sofferente
- 10094 Ci si sente uno dei tanti, normali, semplici; nella semplicità del proprio essere
- 10095 Chiari, mente, pensieri chiari; lucidità; logicamente
- 10096 Mi viene la "pelle d'oca"
- 10097 Come un'accelerazione di tutte le sensazioni; tutti gli stati d'animo sono portati all'eccesso
- 10098 Agitati
- 10099 Ansia gioiosa e creativa, tensione produttiva, ansia di scoprire, di mettersi all'opera
- 12001 Liberati da ansie, tensioni, emozioni, responsabilità, restrizioni
- 12002 Sposati dal travaglio precedente
- 12003 Senso di svuotamento
- 12004 Ansia perchè non si conoscono gli sviluppi; suspense
- 12005 Affascinati
- 12006 Teso, con la gola secca, in tensione; un po' tesi; nervosi
- 12007 Puri, puliti
- 12008 Più tolleranti; più rispetto e affetto
- 12009 In tensione per giudicare
- 12010 Fa crescere la fantasia; immagino molto
- 12011 In una situazione di gioia e preoccupazione
- 12012 Controllato, padrone di sé
- 12013 Dipende dai contenuti, sintonia con stati d'animo; cambia l'umore; rilassata con musica poco ritmata, più frenetica se suono e ritmo aumentano; immedesimazione emozionale; dipende dalle sensazioni del personaggio; dipende dai contenuti del pensiero

- 12014 Infuriato, "incazzato"; a volte rabbia
- 12015 Non in pace con me stessa; stato d'animo quasi mai sereno
- 12016 Non troppo a mio agio
- 12017 In consolazione; consolati
- 12018 Senso di gratitudine
- 12019 Turbati da qualcosa di nuovo, ancora non compreso; sgomento di fronte a interrogativi insoliti
- 12020 Animati da contrasti emotivi e di immaginazione
- 12021 Tra la calma e l'euforia; rilassati ed euforici insieme
- 12022 La meditazione ci aiuta ad essere felici, perchè ci aiuta a controllarci
- 12023 Mi dà saggezza
- 12024 Mi fa sentire una persona buona
- 12025 Sento che la mia mente è silenziosa; in silenzio
- 12026 Presenti
- 12027 In crisi; non sicuro di niente; certezze e convinzioni vengono messe in dubbio
- 12028 Completi, sensazione di completezza
- 12029 Come se fossi l'unica persona esistente
- 12030 In pace col mondo intero
- 12031 Sollevata da una grande responsabilità
- 12032 Fragili
- 12033 Timorosi; qualcosa di un po' "pauroso"; titubanza iniziale
- 12034 Avrei voluto alzarmi ed andarmene
- 12035 Furbi!
- 12036 Sostenuti, supporto per andare avanti nella vita
- 12037 Il mio cuore si fa grande
- 12038 Mi sfogo
- 12039 Non mi piace; sensazione sgradevole
- 12040 In dubbio; dubbiosa
- 12041 Incapaci di essere razionali completamente
- 12042 Con l'animo sorridente
- 12043 Stressati
- 12044 Sensazione di correre, ma di dover frenare
- 12045 E' giusto che io sia qui, che faccia queste cose; essere al posto giusto
-
- 11001 Consapevoli dei vari aspetti dell'essere e loro correlazioni
- 11002 La coscienza compie un salto di qualità; vedere oltre
- 11003 Uscire da se stessi ma essere a un tempo attenti e consapevoli; annullati perchè si ascolta
- 11004 Superare la propria forma; liberi da se stessi; non esisto più io con i miei problemi, faccio parte della perfezione
- 11005 Partecipi di una realtà grande, parte di un tutto, di un universo misterioso e infinito; particella dell'universo perfetto
- 11006 Grande controllo, possesso di sè, pienezza
- 11007 Mi sento come "senza maschere"; non ci si sente, si è
- 11008 Sensazione di equilibrio; equilibrio interno; equilibrio con se stessi
- 11009 Disponibili a ricevere doni, attesa, farsi guidare con fiducia; disponibile a quel che capita; presenza che segue l'evolversi, il realizzarsi, il farsi del racconto
- 11010 Passività attiva

- 11011 E' come vedere la luce; illuminato
- 11012 Identificati con il desiderio, atteggiamento interiore
- 11013 Calamitati da un fuori che in realtà nasce dal dentro
- 11014 E' come se si potesse ascoltare il proprio sentimento; sentirmi, apprendere qualcosa di me, delle mie reazioni, possibilità
- 11016 Parte del mondo, della realtà; dentro la realtà della vita; concreti
- 11017 Consapevoli, coscienti di sè, proprio stato d'animo; metter a fuoco se stessi; la mente legge in sè; ti soffermi; ciò che ha portato alla necessità di scrivere è visto sotto un'altra luce
- 11018 Profondamente veri, autentici
- 11019 Diversi dagli animali e dalle piante che sono ripetitivi
- 11020 Un po' asceti
- 11021 Equilibrio tra l'esterno e il mio animo
- 11022 Ci si sente trasformare dentro; diversi; diversi da se stessi
- 11023 Avere ritrovato un filone inconscio che aspettava di emergere
- 11024 Mi sento colma dentro, riempita
- 11025 Ci si sente pensiero, consapevolezza del proprio pensiero; identificati con il pensiero; in simbiosi con i miei pensieri
- 11026 Vigili ma in un stato di "assorbimento in sè" privo di perturbazioni; tranquillità attenta
- 11027 Una nullità insostituibile
- 11028 A volte lucidi scrutatori della realtà, a volte sopraffatti da essa
- 11029 Un dimenticarsi e ritrovarsi nello stesso tempo
- 11030 Portata a riflettere; a meditare sull'attività, suo contenuto; particolarmente riflessivi
- 11031 Specifici
- 11032 Completamente uniti con se stessi
- 11033 Inevitabili
- 11034 Solidi ma non pesanti
- 11035 Come se quella realtà fantastica in cui sono felice sia la realtà concreta di ogni giorno
- 11036 Non giudico le cose che penso
- 11037 Esperienza ottimale come descritto a pag.2
- 11038 Solitudine non vissuta negativamente
- 11039 Totale sottomissione
- 11040 Sentirsi umili
- 11041 Una cosa piccolissima, un puntino nell'universo
- 11042 Vado molto in profondità
- 11043 Scorrono le immagini dentro come se stessi sognando
- 11044 Sublimati; molto eterica

Concentrazione

- 10200 Concentrati, coinvolti; totalmente concentrati, coinvolti
- 10201 Si pensa solo a quello; ci si distrae dal resto
- 10202 Penso a quello che sto facendo; sentirsi presenti all'attività
- 10203 Vivo la vicenda raccontata; partecipo accanto ai protagonisti; come se fossi nella storia, nell'epoca del libro; partecipi al massimo degli avvenimenti narrati; li rivivo con la fantasia
- 10204 Completamente immerso nel problema che ho di fronte; preso completamente da questo scopo, attività
- 10205 Attenzione; attenzione completamente focalizzata; la mente non si disperde
- 10206 Non sono distratto da ciò che mi circonda, non esiste la realtà; il resto si annulla; minor sensibilità agli eventi esterni; la realtà esterna non mi tocca; se mi parlano sento le parole ma non capisco il significato
- 10207 Assorti, totalmente occupati, applicati, presi dall'attività
- 10208 Non penso ad altro; mi dimentico di tutto il resto; non riesci a fare progetti; persi alle altre attività
- 10209 Tutta presa, trasportata; catturati; assorbiti; rapiti
- 10210 Non sento, non esiste nient'altro, sono presente solo lì; esiste solo il mio corpo e l'acqua; esisto solo io con il mio pensiero; le parole del libro occupano il posto di tutto il resto; immerso nei suoni; è come se tutto scomparisse
- 10211 Ignoro quello che mi circonda; oggetti, rumori, suoni non esistono più; è come se tutto scomparisse
- 10212 Mi immedesimo nell'attività; nei personaggi, essere con loro; immedesimazione cerebrale
- 10213 Immerso nell'atmosfera emotiva della musica; i pensieri seguono le sensazioni che scaturiscono dalla musica
- 10214 Isolati; raccolti; estraniati, esclusi da ogni cosa; assenti, distaccati dal mondo esterno; isolata da ciò che mi circonda, tanto che per chiamarmi devono urlare
- 10215 Un computer al lavoro
- 10216 E' come se non ci fosse nessuno attorno; non sento la presenza delle persone che mi circondano; non sento che mi chiama
- 10217 La mente vaga e penso a qualcos'altro
- 10218 Partecipi; sento o cerco di immaginare quello che sta succedendo; partecipe della situazione
- 10219 Cerco di raggiungere una ulteriore concentrazione
- 10220 Totalmente uniti all'attività, alla situazione; un corpo unico con l'attrezzo; identificati con l'attività, la meta; fusa con ciò che leggo, mi sembra di bere le parole; mi sembra di avere la mente uguale ad un'austostrada (guidare)
- 10221 Attenti e partecipi senza un eccessivo sforzo; mente presente senza fatica
- 10222 Tutt'uno con la musica, con ciò che si esprime; immersi in un flusso in cui suono, movimento, suonatore si fondono
- 10223 Rapiti dal ritmo della musica, immersi nella musica
- 10224 La matita diventa una parte del mio corpo
- 10225 Contemporaneamente spettatore e protagonista
- 10226 Trascinato all'interno, parte dell'opera/dell'attività; immerso, come se fossi misteriosamente

entrato nel libro

- 10227 Coinvolto e allo stesso tempo distaccato
- 10228 Mi sento immersa nella vicenda, in quella realtà
- 10229 Presa dal mistero dell'opera umana
- 10230 In contemplazione della natura
- 10231 Immedesimati senza perdere di vista tutto il resto
- 10232 E' come cavalcare un cavallo che usano per portare il "bastone sacro"
- 10233 Concentrati sui propri movimenti e sul proprio respiro ritmato; attenzione rivolta al movimento, al gesto
- 10234 Cerco di estraniarmi da tutto il resto; chiudo gli occhi o guardo un punto fisso e penso
- 10235 Concentrazione che può sembrare tensione ma non lo è
- 10236 Coinvolti da qualcosa che sta per nascere
- 10237 Coinvolti ma non direttamente
- 10238 Attenzione crescente a ciò che faccio, leggo

Attivazione

- 10251 Attenta, particolarmente attenta
- 10252 Eccitati, elettrizzati, su di giri, galvanizzati
- 10253 All'erta; tutti i sensi sono vigili; vigili rispetto all'ambiente; ricettivo nel captare rumori, echi, segni dall'ambiente
- 10254 Attivi, dinamici; dinamismo; voglia di fare; di fare in fretta, di completare il lavoro velocemente
- 10255 Caricati, ringalluzziti, frizzanti, carichi psicicamente
- 10256 Pieno di energie, potenziato; con molte più energie; con molte energie da liberare; mi sembra di acquisire vigore; forza che dà energie necessarie per continuare molto a lungo; energia vitale che sembra inesauribile
- 10257 Come colui che ad un party balla con la ragazza più carina
- 10258 Mente pronta, recettiva, propositiva; particolarmente lucidi; particolarmente ricettivi
- 10259 "Caldo"
- 10260 In ascesa
- 10261 Briosi; pieni di vita, di vitalità; animati interiormente
- 10262 Instancabili

Impegno, challenge

- 10301 Preoccupato che il lavoro vada bene
- 10302 Desiderosi di risolvere il problema, finire l'opera, giungere alla conclusione
- 10303 Ci vuole più sforzo
- 10304 Piena di progetti; fare nuovi progetti
- 10305 Pronti per altro lavoro, incoraggiati, incentivati, pronti per una nuova battaglia; stimolati a fare considerazioni nuove
- 10306 Penso che poi comincerò un altro ricamo, magari migliore
- 10307 Voglia/convinzione di fare di più, di migliorare, invogliati, spinti a continuare, stimolati a proseguire; fare qualcosa di più, andare al passo successivo; desiderio di provare qualcosa di più difficile; impadronirsi di qualcosa di più
- 10308 Impegnato; impegnati a superare le varie difficoltà
- 10309 Convinto di dovermi impegnare di più per rendere il massimo
- 10310 Stimolato a fare altro; voglia di fare tante cose
- 10311 Stimolato, sollecitato, messo alla prova, stimolato ad agire; sfida interiore con tutto il mondo da conquistare; mi piace misurare le mie capacità; stimolato a partecipare
- 10312 Lo senti quando vuoi passare l'esame
- 10313 Sento l'importanza, la responsabilità; responsabili
- 10314 Momento di ricerca e perfezionamento; approfondire
- 10315 Vicini ad una nuova conoscenza
- 10316 Voglia di pedalare sempre più forte sino a volare
- 10317 Cerco di comprendere ciò che sto studiando
- 10318 Determinato, grintoso
- 10319 Capaci di continuare con esami più difficili, di rischiare
- 10320 Un insieme di forza e insicurezza alla ricerca di un equilibrio
- 10321 Felicamente determinato
- 10322 In attesa di assaporare qualcosa
- 10323 Affrontare qualcosa di nuovo, mai visto, non ancora compreso, difficile
- 10324 Desiderio di fare con il massimo rendimento; risorse concentrate nel costruire quello che si vuole
- 10325 San Giorgio contro il drago
- 10326 Io come donna star davanti ad un uomo...
- 10327 In cima alla montagna ne vedi sempre delle altre, più alte; la soddisfazione è grande nel vedere nuove vie, nuove grotte
- 10328 Dipende dall'energia impiegata
- 10329 Consapevolezza del proprio limite, della propria semplicità; piccoli, umili
- 10330 Con obiettivi precisi; so ciò che devo fare dopo
- 10331 Come se vivessi un'avventura; con tutta un'avventura davanti
- 10332 Non vedo l'ora di essere allo stadio, di affrontare il challenge
- 10333 Come Alboreto in prova in pole position, e in gara a 15 sec. dal primo e preme sull'acceleratore per avvicinarsi
- 10334 Voglio far qualcosa per dare ai capelli luminosità vitale

- 10335 Ambiziosi; voglia di fare cose impossibili
- 10336 Sento che studiare è un mio dovere
- 10337 Cerco di dire quello che è giusto
- 10338 Dover mantenere il contatto, il filo di comunicazione

Feedback positivo

- 10401 Contento che il lavoro vada bene
- 10402 Quando tutto va bene, comincia a funzionare; il meccanismo del gioco funziona
- 10403 Le mani vanno da sole
- 10404 Come un mosaico completo in mente, ma con le tessere solo parzialmente sistemate
- 10405 Se sta "andando bene", ci si sente bene; sento che va bene
- 10406 Desiderosi che l'attività continui ad andare bene; desiderio di continuare in quella maniera
- 10407 L'imbarcazione scivola
- 10408 Mi auguro che vada bene
- 10409 Sento la preghiera più "leggera"
- 10410 Mi rendo conto che il mio lavoro rende
- 10411 Soddisfatta se vedo che il lavoro riesce bene
- 10412 Tutto è scorrevole
- 10413 Le mucche stanno bene; crescono bene
- 10414 L'insorgere ripetuto permette di verificare un'importante costante dell'attività
- 10415 I pennelli vanno da soli e ogni pennellata risulta giusta
- 10416 E' bello vedere che tutto procede bene come pianificato
- 10417 Mio figlio sta meglio, cresce meglio

Skills

- 10501 Capace; capace, sicuro di terminare positivamente, di raggiungere un esito positivo; sicuro del mio programma
- 10502 Sicuri di sè; più sicuri; senza paure; padroni di sè; in grado di affrontare ogni cosa con calma e fermezza; in grado di far fronte alla situazione, alle difficoltà; sensazione di sicurezza
- 10503 Orgoglioso; orgoglioso di riuscire nell'attività; soddisfazione nel riuscire a far bene, non avere difficoltà
- 10504 Contento, soddisfatto di quello che sto facendo
- 10505 Soddisfatto, appagato, gratificato; senso di soddisfazione e gratificazione

- 10506 Sensazione/capacità di creare, di aver creato qualcosa; vedo realizzare sulla tela una mia invenzione, sensazione; creazione di una nuova vita, ciò che di più bello si può creare; soddisfazione creativa; creativi; come se fossi il primo a scoprirlo
- 10507 Fieri, soddisfatti delle proprie capacità, 'pieni di sè';accresce l'autostima
- 10508 Forti, potenti; sensazione di forza
- 10509 Contenti, soddisfatti di se stessi, riusciti; entusiasti di sè
- 10510 Coraggiosi, arditi
- 10511 Contento, orgoglioso di creare, produrre qualcosa; costruttivo
- 10512 Essere bravo, in gamba, 'grande', grandezza interiore, valere
- 10513 Riuscire a fare, a continuare l'attività; essere in grado di continuare all'infinito
- 10514 Mi sento utile, operoso; parte di una costruzione preziosa dove ogni mattone ha la sua parte; partecipe di un processo volto alla soluzione di un problema
- 10515 Orgogliosi del risultato, di aver raggiunto un obiettivo; riesco a realizzare lo scopo dell'attività; a compiere l'impresa; mi dico 'Bene, sei riuscito'; entusiasti del proprio lavoro
- 10516 Felice quando ho una nuova idea
- 10517 Sento che sto conoscendo, imparando, riesco a imparare; riesco a cogliere il significato delle parole; sto assimilando
- 10518 Come se avessi molte qualità; molto dotato; riuscire in qualcosa per cui tanta gente deve andare a scuola
- 10519 Illuminata, acculturata, intelligente
- 10520 L'ho immagazzinato nella mia mente, domino la materia
- 10521 Superiori, unici, padroni del mondo, 'padreterno', invulnerabili, tutto nelle mie mani, imbattibili; senso di superiorità; il dio delle rocce (arrampicatore); eroici
- 10522 Importanti, protagonisti, grandi
- 10523 In grado di affrontare cose nuove, di elaborare nuove conoscenze; capacità di apprendere di più
- 10524 Capaci di interpretare le esigenze emotive dell'autore
- 10525 Capaci di esprimere ciò che ci si è proposti, ciò che si prova; soddisfatti della propria facilità ad esprimersi; felici di esprimersi
- 10526 Compiaciuti; senso di compiacimento; piacere per ciò che si riesce ad eseguire; compiacersi delle proprie capacità, dell'effetto ottenuto
- 10526 Soddisfatti di aver impiegato bene il tempo
- 10527 Capaci di esprimersi al meglio di se stessi; convinti di poter sfruttare le proprie capacità
- 10528 Mi dico 'brava' da sola, vittoriosi, vincitori, vincenti
- 10529 Guardati con invidia
- 10530 Capaci di affrontare difficoltà che parevano insormontabili; superare difficoltà ed ostacoli; superiori a qualsiasi difficoltà
- 10531 Più fiducia, sicurezza in se stessi, nelle proprie capacità; so di poter fare ciò che mi sono proposta, lo scopo prefissato
- 10532 Critici verso quel che si dice
- 10533 Padroni della situazione, capacità di gestirla, controllo dell'attività, in grado di condizionare gli eventi; padroni degli elementi naturali; capaci di influenzare la situazione
- 10534 Sicuri di poter sfruttare appieno le proprie capacità, vincenti
- 10535 Al massimo delle proprie possibilità
- 10536 Consapevolezza di aver dato il meglio di sè, e che ciò è qualcosa di unico, valido; essere riusciti ad esprimersi al meglio delle proprie capacità
- 10537 Incapaci

- 10538 Certi di fare qc. di positivo, di impostare bene il lavoro
- 10539 Poter capire la bellezza dell'opera umana
- 10540 Pronti alla verifica di un esame
- 10541 Veloci
- 10542 Fluidi, sciolti
- 10543 Mi complimento di apprezzare una simbiosi tra me e l'autore
- 10544 Capacità di accogliere a dismisura e proiettare anche il dopo
- 10545 Sicuri ed insicuri al tempo stesso
- 10546 Capisco ciò che leggo; consapevolezza di riuscire a capire; mi sembra di capire l'essenziale
- 10547 Un tir che passa attraverso un muro
- 10548 Capacità di ricordare meglio
- 10549 Sento di essere la persona giusta per poterle capire
- 12501 Bene perché riesco ad arrivare agli studenti
- 12502 A cavallo della tigre
- 12503 Felici di poter risolvere il problema
- 12504 Superamento della paura verso l'ignoto
- 12505 Capace di insegnare l'attività
- 12506 Competitivi
- 12507 Soddisfatti di vedere il mondo con un altro occhio (vedere film, leggere)

Bilanciamento challenge/skills

- 10551 Sento le mie esigenze bilanciate con le difficoltà
- 10552 Contenta di essere riuscita dopo tanto impegno; soddisfatti degli sforzi compiuti
- 10553 Realizzati, completi
- 10554 Felici di migliorare; fare qualcosa che potenzi le mie capacità e che mi aiuti a migliorare
- 10555 Ci si sente crescere; aiuta a costruirsi; ci si sente cresciuti intellettualmente; felici di conoscere cose nuove
- 10556 Arricchiti, ricchi dentro, ricchi di esperienza; accresciuti di qualcosa
- 10557 Si è spinti ad andare avanti velocemente ma con accuratezza
- 10558 Tecnicamente in equilibrio
- 10559 Come se si stesse salendo un gradino
- 10560 Realizzati e ripagati per i sacrifici fatti, impegno e sforzo, il tempo dedicato è valso; obiettivo raggiunto con estrema fatica; tutto ciò che faccio viene ripagato; gratificazione di uno sforzo notevole
- 10561 Realizzata perché mi sento utile, altri hanno bisogno di me
- 10562 Realizzata nella propria meta prefissata; adeguazione tra propria immagine enfatizzata e realtà; non c'è più "décalage"
- 10563 Sento che ce la sto mettendo tutta, fatica bellissima che ti fa sentire in gamba
- 10563 Tutto sembra abbastanza semplice

- 10564 Consapevoli di non essere perfetti ma consci di avere eseguito una tecnica pulita, esteticamente piacevole
- 10565 Si procede di pari passo con il pensiero dell'autore
- 10566 Dando si riceve: trattando bene gli animali, renderanno economicamente
- 10567 Le idee di cosa dovrei fare e come vanno in sincronia con le azioni
- 10568 Perfetta percezione di quello che si può e si deve fare

Interesse

- 10601 Interessato all'attività che sto svolgendo, a ciò che leggo
- 10602 Dipende dall'interesse, dal tipo di attività, dal contenuto
- 10603 Interessato dalle reazioni fisiche-corporee e mentali
- 10604 Appassionati
- 10605 Piacevolmente interessati
- 10606 Approvo ciò che sto leggendo; condividere opinioni dell'autore/attore televisivo
- 10607 Attratti dal programma

Motivazione intrinseca

- 10651 Più il lavoro va bene e più mi viene voglia di lavorare
- 10652 Lo faccio volentieri
- 10653 Libero
- 10654 Piena di voglia di fare; motivazione a fare; motivati; voglia di agire subito; pronto a sperimentare, fare; è quello che voglio
- 10655 Mi viene voglia di farlo ancora
- 10656 Non si smetterebbe mai; tristi se si deve interrompere; potrei andare avanti per ore; vorrei che durasse molto tempo; che il tempo non passasse mai, si fermasse per continuare l'attività;desiderosi di continuare; tendo a prolungarla il più possibile; si vorrebbe non avere altre attività da fare nelle ore seguenti
- 10657 Liberi di fare e pensare ciò che si vuole; liberi di esprimersi; sono io che decido; liberi di esprimersi nel miglior modo per la tua persona; potersi manifestare in varie attività; sono io a guidare gli avvenimenti; so che per un po' non dovrò fare niente; sai che potrai dormire finchè ne avrai voglia; senza vincoli
- 10658 Pronta a continuare e a ricominciare da capo; impaziente di iniziare, continuare e finire per ricominciare; come se danzassi da sempre e dovessi danzare per sempre; continuerei fino al limite della resistenza fisica e mentale
- 10659 Curiosi; incuriositi, attratti

- 10660 Desiderio di realizzare materialmente l'opera pensata; voglia di continuare per veder diventare il disegno come lo voglio io; desiderio di vedere il risultato
- 10661 Desiderosi di andare incontro alla scoperta di nuove cose
- 10662 Con una gran voglia di divertirsi, penso solo a divertirmi; con voglia di vivere una situazione di piacere
- 10663 Desiderosi di continuare ed assaporare la fine della lettura; di proseguire velocemente per vedere lo sviluppo e la fine della storia; desiderio di portare a termine la lettura
- 10664 Si crede in ciò che si fa
- 10665 Si è convinti che ciò che si fa avrà successo
- 10666 Non ho più nessun altro desiderio
- 10667 Ne sento la necessità
- 10668 Desiderio di esprimere se stessi; come se ci fosse una forza interiore che mi spinge alla creatività
- 10669 La sensazione positiva è indipendente dal tipo di risultato
- 10670 Indipendenti
- 10671 Esisto solo perchè esistono i passi che devo fare
- 10672 Consapevoli di svolgere un'attività che conta meglio, che ti aiuta a conoscere meglio te stesso e gli altri
- 10673 Piacere nell'imparare cose nuove, interesse per un'esperienza nuova
- 10674 Invogliati a continuare
- 10675 Potersi dedicare a qualcosa di piacevole

Ambiente circostante

- 10701 Un tutt'uno con la natura, il mare, un mondo meraviglioso che va scomparendo
- 10702 In armonia con quello che mi circonda; armonia di tutte le cose; ogni aspetto fuori di me assume volto amabile e abbordabile
- 10703 Immerso nell'ambiente, parte integrante del paesaggio; non esiste barriera con il mondo esterno; non esiste più nulla al di fuori della natura circostante
- 10704 Influenza positiva dell'ambiente circostante
- 10705 In pace con il mondo
- 10706 Sento che tutto il mondo è mio e che non è tormentato
- 10707 L'ebbrezza dell'aria che tira
- 10708 Desiderosi di non essere interrotti; me ne rendo conto quando vengo disturbato perchè si rompe qualcosa che non puoi più recuperare, non in quel momento almeno; odio essere interrotta
- 10709 Soli
- 10710 Un modo di sentire la vita attorno a me
- 10711 In un luogo di perfetto silenzio
- 10712 Utilizzo la musica come sottofondo
- 10713 Penso che sono fuori dalla casa (ist.)

10714 Penso che se il prossimo anno il tempo sarà favorevole avrò un buon raccolto e quindi buona frutta da vendere
10715 Tranquilli con l'ambiente, in perfetto equilibrio con l'ambiente
10716 Ci si accorge del sole, dell'aria, della roccia; si nota la vegetazione; appagato per lo spettacolo della natura
10717 Desiderosi che nessuno metta disordine
10718 Piacere di stare all'aria aperta

10751 Bendisposta, disponibile verso l'altro, vicina agli altri; accresce la solidarietà verso gli altri
10752 Più pronta ad ascoltare i problemi degli altri
10753 Va tutto bene di fronte agli altri
10754 In pace, sintonia/armonia con gli altri; sto bene con gli altri
10755 Più in pace con gli altri
10756 Sono più socievole, ottimista verso gli altri; chiacchieroni, estroversi, espansivi; ho voglia di parlare
10757 Lusingata
10758 Penso alla stima che gli altri avranno; desiderio di essere apprezzati
10759 Esterno la mia soddisfazione agli altri; esprimo la mia soddisfazione elogiandole
10760 Sento che tutti sono felici come me, il mondo è contento; condivido un piacere con altri; mia moglie è contenta di farle; per i figli non c'è niente di più bello
10761 Coinvolti in ciò che succede nella comunità; inseriti nel gruppo; felici se gli altri parlano di ciò che succede
10762 Desiderosi di far conoscere a tutti propria "creazione", ciò che si è appreso, sua bellezza e interesse; si vorrebbe coinvolgere tutti gli altri
10763 Soddifazione nel sentirsi apprezzati; c'è riscontro per ciò che faccio; mi permettono di mostrare la mia abilità
10764 Esistiamo solo noi due e basta, unione profonda; siamo uno il prolungamento dell'altro; non c'è più separazione, siamo una cosa sola; è bello dormire e fare l'amore con la tua donna
10765 Desidero che chi sta nelle vicinanze mi senta
10766 Un po' preoccupato perché mi sento osservato
10767 Penso che valga la pena di avere amici così
10768 Innamorati
10769 Mi sembra che i Beatles siano miei amici e mi mostrino affetto
10770 Far sentire che provo amore
10771 La sentivo una creatura da amare; sentirsi donatrice di amore
10772 Ci si sente bambini come loro; come se stessi vivendo le stesse cose dell'altra persona; mi immedesimo nell'altra persona
10773 Tesa a vedere se la situazione va bene per l'altro, gli altri
10774 Uniti con l'altro, gli altri; rapporto, relazione con loro; non sei mai da sola, chiacchieri sempre con qualcuno

- 10775 L'altro diventa più importante per te
- 10776 Caricando i compagni
- 10777 Vorresti prendere la mano che ti accarezza
- 10778 Far qualcosa di positivo per gli altri, che li fa star bene; preoccuparsi per loro, aiutarli, essere utile; piacere di fare qualcosa di piacevole per la famiglia
- 10779 Più disponibile a fare concessioni
- 10780 Riamati, amati; appagamento affettivo
- 10781 Piacevole solitudine; soddisfatti e realizzati se non si è disturbati, se si è da soli; estranei a tutte le persone
- 10782 Sentirsi importanti; ascoltati; considerati; interessanti; meno insignificanti di fronte agli altri; senza di te lui non può più vivere, ti senti importante; sentirsi rispettati
- 10783 Conoscenza del compagno fino ad avere un determinato feeling; sapere come agiranno i compagni, al posto e al momento giusto
- 10784 Tranquilla con la mia famiglia; vorrei vicino le persone care; stare con la famiglia è la cosa più bella, uno dei piaceri più belli per noi nomadi; rende felici; vedi sempre dei parenti
- 10785 Cerco di capire con chi ho a che fare
- 10786 Cercando sempre qualcuno contrario
- 10787 Piacere per il piacere, il benessere degli altri; felice di far felice qualcun altro; contento per gli altri
- 10788 Inizio a scherzare; divertirsi con gli altri, con la famiglia
- 10789 Sentire che gli altri ti capiscono, hanno gli stessi problemi, possono dare consigli; sentirsi compresi; anche loro pensano certe cose
- 10790 Sentirsi accettati; allo stesso livello degli altri
- 10791 Gioia di dare e ricevere
- 10792 Queste cerimonie mi aiutano
- 10793 L'attività unisce, dà un senso al gruppo; spirito di gruppo; più gente c'è meglio è
- 10794 Ammirata; faccio bella figura
- 10795 Protetti
- 10796 Intorno c'è molta gente, occasione di conoscerne di più
- 10797 Ci si sente come se la famiglia fosse tutta a casa
- 10798 Mi sento orgogliosa della mia famiglia/cultura/amici
- 10799 Consapevolezza delle tradizioni della popolazione Navajo; è la tradizione di noi zingari viaggiare tanto
- 12751 Dipende dal modo in cui cantano la canzone
- 12752 Leale
- 12753 Felici di rendere felice qualcun altro
- 12754 Sento di non essere sola anche se fisicamente lo sono; sensazione di dialogare con qualcuno
- 12755 Osservati
- 12756 In unione con il cavallo; armonia, cosa unica, simbiosi; corpo completamente insieme ai movimenti del cavallo
- 12757 Sento che il cavallo ha capito cosa deve fare
- 12758 Sento che lui si fida di me
- 12759 Aiutata; senti che gli altri ti aiutano
- 12760 Come se fossi con il mio miglior amico, un vecchio amico, un fratello, un vero amico; le persone hanno confidenza con me
- 12761 Bene se posso dare alle mucche il fieno buono; trattarle bene
- 12762 Nascita: consapevolezza che quel momento permette l'inizio di un rapporto positivo

- 12763 Aggressivi
 12764 Intesa, accordo con i compagni
 12765 Accarezzo i cani
 12766 E' bello avere dei nipoti, ti fanno sentire più giovane; i bambiniti fanno compagnia, non hai brutti pensieri, non sei triste
 12767 Sono contenta dei miei figli, felice di averne un altro; stare coi figli, seguirli mentre crescono è tra cose più belle; è troppo bello crescere i figli; niente di più bello che vedere figli che stanno bene e hanno tutto ciò che occorre loro
 12768 Gioia da comunicare agli altri

Risultato

- 10801 Fiducioso che l'attività vada a buon fine
 10802 Emozionati di aver potuto plasmare un foglio e renderlo ricco di significati
 10803 Solo quando ho finito
 10804 Se si riuscisse sempre si avrebbe molto più tempo libero
 10805 Non vedo l'ora che tutto finisca; finalmente sto finendo tutto
 10806 Dopo la stesura, ricostruire stati d'animo che l'hanno prodotta
 10807 Soddisfatto se si è ottenuto più di quanto ci si aspettava
 10808 Realizzazione esterna, obiettivo raggiunto; aver ottenuto i risultati cui aspiravo; essere riuscito nel proprio intento; aver raggiunto l'obiettivo della vita, ciò che mi ero prefisso
 10809 Risultato vicino; si cominciano a vedere possibili risultati; fase realizzativa
 10810 Come se avessi raggiunto un obiettivo a lungo sospirato; sensazione meravigliosa dopo anni di studio e di attesa; vedi i frutti del lavoro; un gradino della scalinata è stato fatto; è un passo in avanti; risposta allo sforzo di attenzione fatto; prova tangibile che il dolore ha dato un magnifico frutto
 10811 Come se avessi compiuto un grande atto
 10812 Mi rendo conto di ricevere suggerimenti indispensabili per la vita; di imparare qualcosa di utile; qualcosa resterà in me; mi auguro cheserva a qualcosa; cosciente che mi è utile; sei tu che devi abitare la casa, meglio lo fai, meglio è; sai che è utile
 10813 Vedere con ammirazione il mio prodotto; è venuto un bel lavoro, mi è piaciuto; contento, soddisfatto del lavoro fatto; perchè è andata bene; è bello avere tutto a posto e la casa ordinata
 10814 Si hanno davanti a sè cose ormai comprese
 10815 Se sbaglio lo disfo, voglio che sia fatto bene; alla fine sei soddisfatto o cancelli il quadro
 10816 Si conosce qualcosa che prima solo immaginavi

Stato psicofisico

- 10851 La pesantezza del lavoro non sembra neanche la metà
- 10852 Non sento la stanchezza, la fatica; riposati anche se stanchi; non sono stanca; mancanza di fatica; viene meno la stanchezza della giornata
- 10853 Il lavoro non pesa; la lettura non è un peso
- 10854 Prendo un aperitivo in più
- 10855 La musica penetra nel tuo corpo, lo fa vibrare; corpo portato dalla musica, all'unisono con il tamburo
- 10856 Completamente, molto sollevati; sensazione fisica viscerale
- 10857 Si percepisce la tensione dorsale, delle braccia e del collo, ma si riesce a controllare la respirazione diaframmatica
- 10858 Si ha una forte sensibilità, maggiore sensibilità
- 10859 Non sentirei neanche il dolore; i dolori scompaiono; le gambe non mi fanno male
- 10860 Sento il corpo un tutt'uno con i miei pensieri; partecipazione del fisico con le idee; non più d'impaccio, per suo mezzo ti liberi e ti esprimi
- 10861 Leggerezza del proprio corpo, visualizzo me stessa trasparente; impercettibili fisicamente; quasi senza corpo fisico
- 10862 Assomiglia all'impazienza con un senso di costrizione al torace
- 10863 Leggeri, dimensione fisica lontana
- 10864 Stanchi, a pezzi; affaticati
- 10865 Senso di calore; calore che sale e mi fa sentire bene,
- 10866 E' come se musica, testa e stomaco fossero una cosa sola
- 10867 Come se girassi molto velocemente
- 10868 Si sente il corpo muoversi da sè; scioltezza; le gambe camminano da sè, quasi automaticamente
- 10869 Padroni, dominare il proprio corpo, le risorse fisiche; padroni delle proprie forze
- 10870 Trascinati in un vortice di movimento che non puoi fermare; portati dal movimento
- 10871 Bene finchè non sento la stanchezza
- 10872 Infreddoliti; non ho caldo
- 10873 Corpo pesantissimo
- 10874 Circolazione molto in evidenza; sentirla
- 10875 Ritmo respiratorio rallentato
- 10876 In perfetta forma, sani, fisicamente carichi; grande potenzialità del mio corpo; molto bene fisicamente; benessere pulito; ottima sensazione fisica
- 10877 Dipende dallo stato fisico, da come mi sento fisicamente
- 10878 Si respira bene; respirazione cadenzata su valori regolari
- 10879 Stuzzicati (cucinare)
- 10880 Spaventati perchè mi sveglio di soprassalto
- 10881 Come quando si mangia se si ha fame; si beve se si ha sete
- 10882 Tonificati (interiormente e/o fisicamente)

- 10883 Rilassato psichicamente anche se il corpo è sotto sforzo
- 10884 Giovane
- 10885 Va bene per guarire la tua malattia
- 10886 Mi fa dormire
- 10887 Provo un'energia non esauribile; macchina inesauribile; motore diesel: ad un certo punto
carburo e tutto va per il meglio
- 10888 Mi batte forte il cuore
- 10889 Con le lacrime agli occhi
- 10890 Si scoprono novità sul corpo che accetta o rifiuta l'immobilità
- 10891 Come se del corpo esistessero solo le orecchie tese a percepire il suono e le dita nel
tentativo di produrlo; tensione di parti del corpo verso l'azione
- 10892 Mi sento come scivolare via, scivolare in un torrente d'acqua; come in canoa, come se ti
travolgesse una corrente
- 10893 Informe; sensazione di perdita dei confini corporei
- 10894 Riposato
- 10895 Le tensioni fisiche si sciolgono; rilassatezza totale; completo rilassamento corporeo
- 10896 In tensione, sotto sforzo in senso positivo
- 10897 Corpo glorioso, elevato; bello
- 10898 La coscienza del corpo si dilata e ossigena la mente spaziando in altre sensazioni
- 10899 Ribollire il sangue nelle vene , pieni di adrenalina
- 12851 Pregusto il rilassamento quando,scaduta la fatica, potrò godere della situazione
- 12852 In contatto solo con il mio respiro e il mio ritmo cardiaco
- 12853 Faccio ginnastica per sentirmi più elastica
- 12854 Molta forza fisica
- 12855 So che mi riposerò; sai che ti ricarichi
- 12856 Piacere di muoversi, faticare, respirare
- 12857 Molto bene fisicamente ma non ancora psichicamente
- 12858 Corpo rilassato ed esausto allo stesso tempo
- 12859 Le mie labbra si muovono
- 12860 Forte sensazione psicofisica
- 12861 Un po' stanchi
- 12862 Io dormo bene
- 12863 Come un peso in meno sullo stomaco
- 12864 Avvolta da onde magnetiche con percezioni psicofisiche particolari
- 12865 Riesco a sentire fisicamente la pace
- 12866 Formicolio

Diversa dimensione

- 10901 Leggero
- 10902 Fuori dal mondo, in un'altra dimensione; non so dove sono; trasportati in un altro mondo; dimensione, realtà diversa
- 10903 E' come volare, liberi come un'aquila
- 10904 Vivere in un mondo fantastico, nell'immaginario; viaggio con la fantasia; "Alice nel paese delle meraviglie"
- 10905 Mi sembra un paradiso; in paradiso
- 10906 Quasi un'altra persona, uscire da se stessi; non so chi sono; dimensione diversa di se stessi; lontananza da se stessi
- 10907 Mi sento come se fossi in un altro mondo
- 10908 Mi sembra di volare nell'aria e sulle nuvole; realtà fluttuante; sensazione dell'illimitato, del fluire dolce o violento; in un'onda malleabile
- 10909 Sembra che la mente "lieviti"; mente leggera
- 10910 Certe volte mi sembra di non appartenere a questa terra; in un pianeta che non è quello reale; ciò che è realtà non si conosce
- 10911 Come avvolti in un atmosfera magica; annullarsi nell'atmosfera che si crea
- 10912 Non esistono più le mani, lo spartito, i tasti, la stanza
- 10913 In uno strato di ovatta in cui non ci si rende conto di ciò che succede intorno; in un limbo
- 10914 Non è piacevole: è "un'assenza dalla realtà" legata a situazioni in sospenso
- 10915 In grado di cogliere il mondo come se fosse un fiore
- 10916 Trascendenti il reale; astratti; come se non esistessi più; lontani dalla realtà; estraniati, sospesi da essa, dal contingente; perdere il contatto; liberarsi da ciò che ci circonda
- 10917 L'esterno sembra scorrere come un film
- 10918 Ci si sente partecipi del mondo come in un'altra dimensione
- 10919 Capaci di vedere il mondo in maniera distaccata; invulnerabile nei confronti della realtà; distaccata
- 10920 Non ci si sente
- 10921 Si annulla, si dimentica il tempo; estranei al tempo che passa; sensazione che il tempo si sia fermato; come se il tempo fosse un lampo; non si pensa in termini di ieri o domani; non ho la cognizione, nozione del tempo
- 10922 Allontanamento dai simboli
- 10923 Parte di qualcosa di grande, che sfugge alla realtà materiale; granello in un altro appena più grande che a sua volta fa parte di uno più grande ancora che...
- 10924 Sensazione di prodigio, religiosa, di un processo che trascende
- 10925 In una bolla di sapone; come se ci fosse un velo tra me e il resto
- 10926 Non ci si sente, si va avanti e basta
- 10927 Corpo assente/escluso, mente/anima presente, viva; dissociazione mente-corpo; come essere senza corpo; non mi accorgo di respirare; estranei al proprio corpo; al di fuori del corpo; esiste solo la mente

- 10928 Un anello di una catena naturale che ritorna dove vorrebbe essere attaccato per tutta la vita
- 10929 Si altera quasi la barriera temporale e spaziale
- 10930 Come un indios di una tribù antica
- 10931 E' il momento in cui vivo più realtà
- 10932 Mi permette di sognare; sognare fa uscire fuori dalla realtà
- 10933 E' come riempire una bottiglia con acqua fresca, limpida, pura
- 10934 Nel proprio mondo, dimensione; in una realtà diversa che ho sempre cercato; in cui niente può inserirsi se non voglio; in un mondo unico; tutto mio
- 10935 Come un pesce: se il mondo venisse sommerso, sopravviverei
- 10936 Luminosa; in un fascio di luce, il resto è buio e non lo sento
- 10937 Piccolo per riuscire ad entrare nei meccanismi
- 10938 Come se fossi in ogni filod'erba, in ogni foglia e nell'aria.
Sensazione d'infinito e di dispersione, di grande forza vitale
- 10939 Quando torno alla realtà tutto cambia
- 10940 Sentimento di onniscienza e onnipotenza che mi pervade come una corrente elettrica
- 10941 Andare in trance
- 10942 Come in un vortice, ma al centro, calmo, col mondo che ruota attorno
- 10943 In orbita
- 10944 Collegati a un'energia superiore
- 10945 Il mondo gira senza la mia spinta

Fede

- 10951 In comunione con il Signore, una cosa sola con lui, vicina a Dio; rivestita di Dio; vicinissimo ad Allah
- 10952 Percezione della bontà di Dio; del bene che mi manda Dio
- 10953 Strumento di Dio, utile ma non necessario
- 10954 Credo nella mia religione
- 10955 Mi sento sacra quasi come una santa
- 10956 Spiritualmente bene; piacere spirituale, ne sento il gusto
- 10957 Mi sento come se il grande spirito mi toccasse e sorrisesse; sento qualcosa di grande in me
- 10958 Soli con qualcuno di superiore a te ed invisibile; qualcosa di altro da sè interpretabile e accoglibile; parlare con un "tu"
- 10959 In ascolto di Dio; è un momento dedicato al Signore; penso solo a Dio
- 10960 Inserito in un disegno d'amore che trascende i limiti umani
- 10961 Si riesce a sentire Dio presente; dialogo, rapporto con Dio
- 10962 Consapevolezza che i beni umani valgono molto meno di quelli soprannaturali
- 10963 Talvolta sicura che Dio mi sta ascoltando, a volte dubbiosa
- 10964 In pace con Dio
- 10965 Portati a tradurre in atteggiamento di grazie questa esperienza; grati a Dio
- 10966 Imparare a restare senza risposte definitive, con la speranza in un compimento non possibile razionalmente

- 10967 Tutto è inutile (nella realtà umana); vanitas vanitatum
10968 Ogni cosa è fatta per la misericordia di Dio
10969 Affidarsi totalmente a Dio, c'è Qualcuno su cui puoi scaricare le tue azioni (IND sogg. n14)
10970 Illuminato da Dio

Unselfconsciousness

- 10980 Non mi preoccupo del giudizio degli altri
10981 Non sai più chi sei perchè non ci pensi
10982 Non sai più quello che stai facendo; fai senza rendertene conto; non riuscire a capire cosa si sta facendo in quel momento; non ho consapevolezza
10983 Non c'è sensazione; non ti senti; fluire naturale delle cose
10984 Non riesci a pensare a come ti senti; non ti preoccupi di farlo
10985 Far andar da sè quello che si è senza pensarci
10986 Spontaneo; non penso a come mi comporto, non mi analizzo e non mi giudico; mi esprimo così come mi viene
10987 Liberi di essere se stessi, di manifestarsi
10988 Non mi rendo conto di esistere

COME INSORGE

Da Sé

- 10001 Da solo, da sè; autonomamente
- 10002 E' una cosa spontanea; spontaneamente
- 10003 E' un fatto naturale, insorge naturalmente; è una necessità fisiologica, legata al passare del tempo; viene naturalmente; sempre più naturale
- 10004 E' una cosa istintiva, involontaria, automatica; senza stimolazioni intenzionali, senza premeditazione
- 10005 Si mette in moto da solo
- 10006 Nasce dal dentro senza nessun intervento, è un fatto gratuito; senza il mio aiuto; non faccio niente per farlo cominciare; senza sforzo; lo sento dentro me stessa
- 10007 E' una cosa normale, quotidiana; routine; faccio le solite cose
- 10008 Dal cuore, dal profondo
- 10009 Non saprei, non ho una risposta precisa, non mi pongo il problema; non so in che modo insorge; non riesco a definire ciò che lo determina; non so spiegarlo
- 10010 Non posso far niente, devo solo aspettare; non dipende da me; non posso forzarlo; senza forzarlo; non credo di avere formule magiche; se ci fosse qualcosa di preciso per farlo iniziare, lo farei sempre; non succede quando lo desidero
- 10011 Non te lo aspetti; è una sorpresa; sentendo un motivetto, come per incanto; non vi è un ragionamento o dei calcoli, l'elemento sorpresa prevale
- 10012 Saltuariamente ed è soggetto ad alti e bassi; può capitare o no; non sempre accade, insorge; qualche volta sì; può darsi
- 10013 E' difficile crearlo, farlo iniziare
- 10014 Non cerco di influire su ciò che accade; non cerco di provocarlo; non penso mai a farlo iniziare
- 10015 Se voglio provocarlo non capita, sguscia via, non è programmabile; se non è spontaneo non si provano tali sensazioni; quando vorrei indurlo non riesco
- 10016 E' impossibile descriverlo, spiegarlo, definirlo; si tratta di un sentimento ed è difficile definire il suo svilupparsi
- 10017 Non è conscio l'inizio di questo stato, mi ci trovo immerso; forse lo vivo solo inconsciamente; senza segni premonitori; nasce dal nulla; me ne rendo conto quando c'è già; inavvertitamente; inconsciamente
- 10018 A sorpresa raramente
- 10019 E' legato alla fortuna; ci vuole fortuna; grazie alla fortuna
- 10020 I meccanismi sono complessi e imperscrutabili, imponderabili
- 10021 E' una cosa non dettata da se stessi; non siamo noi l'origine; è indipendente dalla mia volontà, decisione razionale
- 10022 Quando me ne accorgo, cerco di smettere
- 10023 In seguito ad atti istintivi e perciò non individuabili
- 10024 Meccanismo semplice; abbastanza facile
- 10025 Spesso avviene proprio quando e dove non dovrebbe avvenire
- 10026 Non ci sono altri motivi precisi
- 10027 Non molto spesso

- 10028 Non è possibile farlo insorgere in modo sempre identico
- 10029 Deve essere programmato, pianificato
- 10030 E' il mio modo di comportarmi
- 10031 Può incominciare in qualunque momento, sempre, non ha orario
- 10032 Può cominciare dovunque
- 10033 Svolgendo l'attività, quando ho tempo di svolgerla; tutte le volte che svolgo l'attività; dall'attività stessa
- 10034 Contribuisco volentieri quando si presenta l'occasione
- 10035 Insorge casualmente, improvvisamente; non sottosta a regole
- 10036 Come "un lampo di genio", un flash, un'illuminazione, una scarica
- 10037 E' una corrente elettrica
- 10038 Non incomincia in qualunque momento, ha momenti precisi; solo al momento giusto, in un momento speciale; dipende dal momento
- 10039 Non ha un momento preciso d'inizio, non c'è momento esatto
- 10040 Insorge in maniera violenta; in modo irruento; di colpo appena decido che suonerò
- 10041 Dopo i propri compiti, dopo il lavoro, senza urgenze da compiere; durante il mio tempo libero; quando ho fatto tutto ciò che dovevo; quando non ho nulla di urgente da fare
- 10042 Dura solo pochi attimi perchè la cosa è veloce; non sempre si può completare
- 10043 Qualcosa lo fa scattare, eventi esterni, situazione definita; determinate circostanze; quando si creano le condizioni
- 10044 Quando non posso svolgere l'attività
- 10045 Scatta un meccanismo; come le luci dei lampioni quando si fa sera; è come una molla che scatta
- 10046 Anche nel corso di una giornata faticosa; è minimamente influenzato dal resto della giornata
- 10047 Non tutti i giorni sono uguali; dipende da eventi, preoccupazioni esterne; può essere inibita da preoccupazioni; dipende dalle cose che ho ancora da fare; non sempre c'è una predisposizione a questo tipo di atteggiamento
- 10048 Sempre presente; ho sempre questi pensieri tutto il giorno
- 10049 Insorge anche mentre non svolgo l'attività
- 10050 Prima di un esame ogni momento è adatto
- 10051 Con qualsiasi attività
- 10052 Non sempre incoraggio l'inizio di questa attività
- 10053 Dura poco perchè non si sa come sarà l'anno successivo
- 10054 Insorge per la routine, la monotonia
- 10055 Sento una forza entrare in me
- 10056 Se è spontaneo insorge in qualunque momento, se è volontario lo programmo/lo induco
- 10057 E' continuativo
- 10058 Di giorno
- 10059 E' insorto dopo un lungo cammino
- 10060 Quando la giornata comincia bene

Inizio

- 10101 Appena comincio l'attività, già mi sento meglio
- 10102 All'inizio dell'attività, con l'attività stessa, cominciandola
- 10103 E' una sensazione immediata; con immediatezza; subito; è conseguenza dell'inizio dell'attività
- 10104 Quando mi preparo; preparo ciò che è necessario, strumenti, materiale per l'attività, cerimonia; progettare il lavoro, sua realizzazione; quando abbiamo deciso dove andare; quando ho lo strumento in mano; indosso la tuta; mi sdraio sul letto
- 10105 Quasi subito, rapidamente
- 10106 Dalla prima nota si capisce come sarà il concerto
- 10107 Basta che io tocchi ed inizia; io comincio e digito la parola (Internet); accendo il computer
- 10108 Ancor prima dell'attività; arrivando nel luogo dell'attività; già quando parto da casa
- 10109 Penso a Dio, al mio Amore
- 10110 All'inizio, quando te lo aspetti
- 10111 Basta pensarci, pensare a ciò a cui si va incontro; la preguosto; quando penso che andrò in Francia e starò un po' là; tutte le volte che penso ai viaggi; penso al challenge ed alla ricompensa
- 10112 Dipende dall'attività che sto facendo; dallo "spirito" del pezzo che sto suonando; solo con determinate attività
- 10113 Inizio del movimento, percepire le note, mettere le cuffie, accendere l'impianto; mi basta sentire una musica e immaginare dei movimenti
- 10114 E' una conseguenza dell'attività
- 10115 Appena comincio, alla fine della toilette mattutina
- 10116 Cerco di raggiungerlo ogni volta che comincio l'attività
- 10117 Mi organizzo; programmazione corretta dell'attività; cerco di prepararmi prima di cominciare per poi non avere intoppi; devo fare prima i calcoli, in modo che non ci siano imprevisti; devo badare che tutto sia a posto: controllo del braccio, dell'arco
- 10118 Appena attaccavo il bambino al seno
- 10119 Mi alzo e faccio una lenta camminata
- 10120 Quando inizia il rituale (canti, preghiere, danze)
- 10121 Quando mi rendo conto che manca poco all'entrata in scena
- 10122 Fin da quando mi avvicino al cavallo
- 10123 Quando tolgol'asciugamano dai capelli emiguardoallo specchio
- 10124 O succede in poco tempo dall'ingresso, o subentra ansietà
- 10125 Uso la planchette, il pendolino; apro il ponte
- 10126 E' intrinseco alla struttura dell'attività

Durante

- 10131 Dopo un po' dall'inizio dell'attività; dopo aver iniziato
- 10132 Man mano che faccio il lavoro; proseguendo l'attività
- 10133 Dopo circa 15 minuti di attività
- 10134 Durante tutto lo svolgimento dell'attività; fino alla fine; continuando a svolgere l'attività
- 10135 Va avanti con l'attività, man mano che l'attività finisce
- 10136 Viene da sè per gradi, man mano che vado avanti mi entusiasma
- 10137 Aumenta gradualmente; va fino ad un apice
- 10138 Dopo 1/2 ora
- 10139 Lo svolgersi della trama
- 10140 Dolcemente, lentamente, gradatamente, progressivamente; comincia piano piano
- 10141 Occorre prima salire
- 10142 Nasce come la curva di un grafico
- 10143 Può arrivare lungo tutta la giornata; nell'arco della giornata
- 10144 E' una cosa lentissima; molto lentamente
- 10145 Prima gradualmente, poi più rapidamente
- 10146 Dopo un'ora
- 10147 Dopo le prime fasi; quando le manovre di partenza dal porto sono terminate
- 10148 Verso la metà dell'attività
- 10149 Nel completare le frasi

Fine

- 10161 Al termine dell'attività; solo quando termina
- 10162 Anche dopo il termine dell'attività
- 10163 Sono sempre felice quando finisco di tessere
- 10164 Dopo che ho ascoltato la musica: mi sento di buon umore e stanco
- 10165 Quando è completato il lavoro; esplode quando ho terminato
- 10166 A volte me ne rendo conto dopo
- 10167 Alla fine si ha un senso di rilassatezza
- 10168 Alla fine puoi renderti conto se è andata veramente bene
- 10169 Alla fine perchè in tintoria ci sono delle vasche chiuse
- 10170 Quando alla fine mi guardo allo specchio
- 10171 Alla fine, quando ripenso a ciò che ho fatto; quando termina la riflessione sulla lettura
- 10172 E' necessario svolgere tutta la gita
- 10173 Prego la sera e la mattina mi sveglio bene

Concentrazione

- 10201 Penso all'attività che sto facendo; rifletto su di essa; penso intensamente a ciò che faccio; non smetto mai di pensare; insorge col pensiero
- 10202 Mi concentro maggiormente, mi concentro di più; occorre molta concentrazione; dare il meglio fin dalla concentrazione; grande concentrazione; quando sono ben concentrato
- 10203 Quando vengo 'presa' dall'attività, entro nell'argomento
- 10204 Sto attento a quello che faccio; basta seguire l'operazione
- 10205 Ho attenzione a quello che faccio; devo pensarci in modo conscio; assorbire l'attenzione; porre la massima attenzione
- 10206 Mi immedesimo totalmente; mi sento dentro la situazione
- 10207 Ascolto più attentamente; attenzione della volontà
- 10208 Con la concentrazione; conseguenza naturale della concentrazione; è necessario concentrarsi
- 10209 Quando mi concentro; mi concentro su ciò che faccio
- 10210 La mente è libera, elimino ogni altro pensiero; non sento altro; non penso ad altro; devo togliere legami; evitare altri pensieri; mi propongo di non pensare ad altro
- 10211 Quando sono profondamente coinvolta; maggior coinvolgimento
- 10212 Quando ci si sente uniti, immersi nell'attività, compenetrati; come se fossi nell'attività; mente e corpo nell'attività, partecipi in prima persona; volontà di sentirsi tutt'uno; unirsi del movimento del braccio al pennello
- 10213 Quando mi concentro su un motivo che si ripete
- 10214 Quando l'attività è trascinante; si impossessa del pensiero; le note lo sostituiscono; pensiero assorbito dall'attività
- 10215 Dalla velocità con cui leggo
- 10216 Lasciandosi trasportare; con il massimo trasporto
- 10217 L'attenzione va ad incentrarsi, è colpita da alcune cose
- 10218 Mi concentro gradualmente; con il graduale concentrarsi; man mano che mi concentro
- 10219 Quando si raggiunge la concentrazione assoluta; al massimo della concentrazione; concentrazione totale; tutti i neuroni viaggiano sulla stessa lunghezza d'onda
- 10220 Training prima dell'attività, esercizi di concentrazione, di dinamica mentale; letture, mi aiuto con libri; cercare di eliminare interferenze; dopo un periodo di riscaldamento
- 10221 Con l'attenzione; dipende dal grado di attenzione
- 10222 Ci penso; immagino l'attività; quando ci si pensa; mi aiuto con l'immaginazione
- 10223 Rapidamente concentrandosi e poi lasciandosi andare
- 10224 Mantenere l'attenzione sul mantra
- 10225 Concentrare l'attenzione sul respiro; sulla zona tra gli occhi chiusi; tutto si concentra sull'ombelico; rapporto profondo col corpo, ne ascolto reazioni e stimoli
- 10226 Essere più presenti e ricettivi; faccio in modo che la mia mente si apra alle nuove informazioni; scelgo la situazione ideale per concentrarmi ed essere attenta
- 10227 Cerco di immedesimarmi nella vicenda, personaggi, situazione; lo immagino entro in sintonia con il libro; mi aiuto con l'immaginazione
- 10228 Cercando di non distrarmi; vincere la resistenza a pensare ad altro; non far caso a sensazioni

- ricercate dalla curiosità; cerco di non pensare al prima e al dopo; devo concentrarmi per eliminare movimenti e cose estranee; mi concentro escludendo gli stimoli estranei all'attività
- 10229 Dopo un periodo di riscaldamento per entrare nell'attività; cerco di leggere cose che mi coinvolgono; è necessario il coinvolgimento
- 10230 Mi estraneo totalmente dal mondo circostante, dall'ambiente; raccoglimento; isolare la mente; silenzio anche se c'è chi parla; anche su un tram affollato; anche con la radio accesa; sul tram mi dimentico di scendere; non ho più il controllo sul resto del mondo
- 10231 Mi obbligo alla concentrazione, cerco di concentrarmi; sforzo iniziale di concentrazione; concentrazione dapprima voluta; predispormi alla concentrazione; effettiva voglia di concentrarmi
- 10232 Annullo gli elementi disturbanti
- 10233 Io non ho ricette per la concentrazione; non mi coinvolgo nell'attività
- 10234 Lo provo cercando argomenti che mi coinvolgano
- 10235 Accumulando tutti i pensieri in uno solo, con sforzo e intenzione; penso nel modo più obiettivo possibile cercando di non evadere; fisso un punto
- 10236 Mi ascolto molto; fermarsi, ascoltarsi, rientrare in sé; raccogliersi in se stessi
- 10237 Pensare al problema, concentrarsi sul contenuto dell'attività, del pensiero; di fronte a difficoltà, problemi nei quali ci si assorbe totalmente; essere occupati dai pensieri
- 10238 Mi concentro a non pensare a niente
- 10239 Cerco di concentrarmi su un vuoto buio e colorato
- 10240 Cerco di porre più attenzione nelle prime ore del lavoro
- 10241 Dopo aver fatto mente locale sull'argomento (riprendere da dove si era rimasti l'ultima volta)
- 10242 Mi concentro sui minimi particolari

Impegno, Challenge

- 10301 Io mi impegno perchè l'attività riesca, il lavoro sia svolto bene
- 10302 Se ho sbagliato, disfo e ricomincio
- 10303 Mi impegno; 'mi sbatto'; sfrutto la mia forza di volontà
- 10304 Lo ottengo con il mio massimo impegno; spremo le meningi; cerco di mettercela, ce la metto tutta; applicarmi il più possibile; cerco di fare il possibile
- 10306 Mi impegno per riuscire, per ottenere un buon risultato globale; mi sforzo di scrivere profondamente, di avvicinarmi alla verità; sforzandomi di essere chiara, esaustiva, eloquente; impormi che deve andare bene; molto sforzo personale; mi devo sforzare
- 10307 A volte devo impegnarmi per inserirmi nella compagnia
- 10308 E' la conseguenza dell'impegno - diligenza; curo in particolare l'attività; mi occupo del problema; do qualcosa di me stessi al lavoro
- 10309 Devo sforzarmi per superare la paura del giudizio degli altri; mi sforzo di essere tranquilla; trovo il coraggio per svolgere l'attività
- 10310 Scatta quando penso di aver trovato una preda; quando vedo cose di classe (rubare); quando

- ho il pallone in mezzo ai piedi; quando ho trovato il problema
- 10311 Mi applico come si deve, è importante come e non cosa si fa; mi applico seriamente; lavoro sodo
- 10312 Davanti ad un lavoro molto impegnativo e stimolante; più il lavoro richiede abilità, più il piacere aumenta; se l'attività è molto impegnativa e non lascia spazio; tutto è più difficile, questo è più bello
- 10313 Raccolgo le mie capacità, cerco di dare il meglio, il possibile; devo tirar fuori il meglio di me stessa e di lui; dando il meglio di me stessa sono quasi sicura che cominci
- 10314 Mi dedico all'attività con forza, volontà, serietà, grinta; se esiste intenzione, volere
- 10315 Quando comincio bene, non trascuro nulla, con volontà di riuscire
- 10316 Cerco di recitare il meglio possibile
- 10317 Mi sento impegnato ad affrontare nuove, maggiori difficoltà
- 10318 Devo impegnarmi per far bene, cerco di far bene, il passo giusto; cerco di trovare la palla giusta; cerco di non sbagliare
- 10319 Penso che è un mio dovere, sicurezza di fare il proprio dovere
- 10320 Sono portato a creare un nuovo prodotto
- 10321 Mi impegno negli esercizi di riscaldamento, allenamenti; svolgo gli esercizi con regolarità
- 10322 Fatica ed impegno per essere soddisfatti di se stessi; cerco di far andare tutto per il meglio, per esserne ripagato
- 10323 Mi sforzo molto per riuscire e se non riesco non cedo e riprovo
- 10324 Spesso studi tanto e solo dopo giorni si vedono i progressi
- 10325 Impiego tenacia, costanza
- 10326 Applicarmi sia fisicamente che con la testa
- 10327 Impegno, voglia di fare qualcosa, avere un traguardo, lanciare una sfida a se stessi; energia per ottenere il risultato; essere solo "in competizione" con se stessi; proporsi un programma, delle scadenze
- 10328 Solo dopo parecchio lavoro/studio costante, ben condotto; dopo un determinato periodo di sacrificio richiesto dall'attività
- 10329 Riprendendo ogni pezzo per suonare con maggior rilassatezza; cerco una maggiore stabilità nell'esecuzione
- 10330 Desiderio di imparare, di imparare cose nuove
- 10331 Cerco di tener fede all'autore
- 10332 Compiendo in ordine operazioni necessarie; adotto visualizzazioni; fare quanto necessario allo scopo
- 10333 Cerco di seguire la musica battendo il tempo con il piede
- 10334 Con la sicurezza di un'accurata preparazione, sacrifici; quando ho dato tutta me stessa nello studio e preparazione; fatica e attenzione per una rigorosa e corretta impostazione tecnica
- 10335 Non mi scoraggio; dicendomi che andrà bene, devo farcela, non mollare, lottare; devo tener duro, superare la tentazione di lasciar perdere; se ho difficoltà a capire, cerco di superarle
- 10336 Cerco di interessarli nel modo giusto, evitando la noia; cerco di avere argomenti interessanti da proporre; cercando di capire le reazioni e interessi degli altri; cerco di fornire stimoli
- 10337 Cerco di seguire attentamente, di ascoltare gli altri; cerco di collaborare; disponibilità ad ascoltare gli altri
- 10338 Cerco di capire le spiegazioni (del maestro, del manuale)
- 10339 Seguo i consigli del maestro; pratico gli insegnamenti, le tecniche ricevute, che mi hanno insegnato, applico le teorie apprese
- 10340 Esercizi di psicosintesi

- 10341 L'impegno allo scopo di far bene, non di essere contenti
- 10342 Mi impegno per essere padrone degli eventi e loro meccanismi; cerco di capire la situazione; cerco di capire la tattica degli avversari; analisi della situazione generale di partenza
- 10343 Cerco di superare la superficialità delle cose
- 10344 Quando mi pongono una domanda di teoria
- 10345 Quando è chiaro il challenge, c'è una situazione da affrontare, una domanda a cui rispondere, so cosa devo fare dopo; quando vedo che c'è un lavoro da fare
- 10346 Cerco di vincere la pigrizia iniziale, prendo iniziative
- 10347 Mi sforzo di capire concetti, quello che studio; cerco di far mio il testo e l'esperienza in questione
- 10348 Medito sul progetto, mi rappresento la sua immagine mentale; cerco di immaginare ciò che verrà dopo
- 10349 Cerco di intuire, cogliere sensazioni, risvegliare la sensibilità; ci metto tutta la mia immaginazione
- 10350 Desiderio di emulare qualcuno
- 10351 Mi impegno a non lasciarmi sfuggire l'ispirazione ('logos')
- 10352 Tendenza continua, ma che di rado si realizza in modo soddisfacente
- 10353 Ricerca dei termini del problema, del tema/argomento giusto; cerco l'elemento più essenziale dal quale può nascere un'idea
- 10354 Ricerca della soluzione
- 10355 Novità, stimoli nuovi, non ripetitivi/routinari, varie riviste, scorci nuovi da fotografare, contatto/apertura a nuove realtà; una stupenda via sulla quale ancora nessun umano ha messo piede; percorro per primo un trattodigrotta inesplorato; provare nuove cose; associato all'enigma attorno
- 10356 Esigenza di superare un impegno assunto
- 10357 Esprimere forza al mezzo (canoisti)
- 10358 Dipende dalla difficoltà del contenuto, della situazione da affrontare
- 10359 Cercando il colore
- 10360 Bisogna che tutto giri, star dietro alle macchine, dirigere la situazione fino a che "va bene"; cerco di stare dietro al ritmo
- 10361 Faccio qualcosa per alzare il challenge, per dovermi impegnare, penso di poter dare di più; dico a me stessa che posso fare meglio; voglia di riuscire sempre meglio
- 10362 Un valore numerico anomalo, un errore, qualcosa che non quadra; quando insorge un problema
- 10363 Bastava pensare 'Se mi prendono...'
- 10364 Paura che ciò che sto facendo mi riesca male, non mi piaccia
- 10365 Rischio di comunicare apertamente se stessi
- 10366 Dipende dalla complessità dell'argomento; quando sono alle prese con qualcosa di grande
- 10367 Cerco di immedesimarmi negli altri, nella loro vita; cerco di personalizzare al caso il mio intervento
- 10368 Immagino di fare qualcosa di importantissimo; purchè ci sia la sostanza dentro; nell'affrontare cose importanti
- 10369 Quando gli altri mi superano nel lancio; avversari non banali nella consistenza
- 10370 Quando l'antagonismo si evidenzia maggiormente; cerco di giocare in condizioni competitive

- 10371 Scelgo un oggetto grazioso da lavorare; vedo la bellezza dei fiori con cui lavorare
- 10372 Sforzo per entrare in contatto con Dio, volermi mettere in comunione con Lui
- 10373 Semino per poter cominciare un nuovo raccolto; mi immagino i risultati che verranno dalla crescita delle piante
- 10374 Cerco di comportarmi bene, non andare in brutti posti, non fare malizie
- 10375 Dai problemi, discussioni stimolanti, che danno la carica; può insorgere ogni volta che si è stimolati; quando c'è uno stimolo significativo che poi si evolve
- 10376 Cerco di cambiare le cose
- 10377 Cerco di pensare nel modo più obiettivo possibile
- 10378 Il possibile
- 10379 Cerco una relazione tra esperienze e studi precedenti ed il nuovo progetto
- 10380 Cerco uno spunto di originalità; cerco l'informazione
- 10381 Cerco di sentirmi a posto con la mia coscienza tramite l'impegno che metto nell'attività
- 10382 Mi impegno a fare ordine nei pensieri perchè non si accavallino
- 10383 Cerco di ricostruire il filo degli eventi a partire dalla situazione precedente; guardo e cerco di capire (soapopera)
- 10384 Occorre uno spiraglio sulla prossima sintesi (Viaggio astrale)

Feedback positivo

- 10401 Insorge se l'attività va bene, fila liscio
- 10402 E'legato al buon andamento, proseguimento dell'attività
- 10403 E'legato alle risposte positive del bambino
- 10404 Controllo mentre lavoro, rileggo e correggo ciò che scrivo
- 10405 Quando vedo i fiori, nuovi fiori sbocciati
- 10406 Guardando la mia bambina che illumina la mia vita
- 10407 Quando comincio a vedere i primi risultati positivi; andamento dei successi scolastici
- 10408 Quando lo studio/il lavoro rende; ho studiato molto in poco tempo; ho fatto una grande mole di lavoro
- 10409 Quando il mio progetto prende forma, il programma si sta realizzando
- 10410 Confrontando ciò che urge dentro con ciò che viene realizzato
- 10411 Quando comincio a vedere armonia nell'opera; prima possibilità di forma armonica; quando inizio a disegnare e viene fuori una figura che mi piace; la maglia sta andando per il meglio
- 10412 Quando comincio a dare il colore
- 10413 Quando tutto gira, va avanti e non ci sono altri fastidi; quando tutto va secondo le regole; ingranaggi del sistema incastrati perfettamente; tutto funziona; come un puzzle
- 10414 Vuol dire che tutto è stato disposto bene
- 10415 Quando le cose vanno come dico io
- 10416 Quando le cose procedono per il meglio verso l'obiettivo; quando capisco che la squadra vincerà; man mano che vedo la situazione migliorare
- 10417 Nuovi acquisti; quando comincio ad avere una discreta collezione
- 10418 Un'idea prende forma, si materializza nel disegno; aspetto di vedere certe cose, come per il

dipingere

- 10419 Quando ho fatto almeno la prima prova dell'abito
- 10420 Quando capisco ciò che sta succedendo
- 10421 Controllo i tempi e modi di procedere affinché gli atti meccanici siano sempre effetto di un ragionamento
- 10422 Dipende da come va il lavoro, l'attività; in funzione del lavoro svolto
- 10423 Se riesco a trovare risposte ai miei problemi, interrogativi, aspettative; quando l'autore inizia a dare i primi spunti
- 10424 Soddisfazione di vedere gli animali star bene e crescere
- 10425 Quando il cavallo risponde bene; dipende da come risponde; sta agli ordini, ai comandi
- 10426 Quando si realizzano condizioni frutto di un'azione del cavaliere
- 10427 Quando la barca acquista la velocità giusta senza fare nulla di particolare
- 10428 Non è possibile controllarlo
- 10429 Quando la comunicazione è coerente, razionale
- 10430 La certezza che quanto pensato dalla mente è realizzabile
- 10431 Quando apri il rubinetto l'acqua scorre
- 10432 Se vedo tutto ordinato e che cresce bene

Skill

- 10502 Dalla capacità, abilità nello svolgere l'attività; dal modo in cui riesco a condurla
- 10503 Se mi sento, sono consapevole di saperlo fare
- 10504 Se sono padrone dell'attività, la domino; cerco di padroneggiare la situazione, spostando il discorso su ciò che mi interessa
- 10505 Un impulso di sicurezza; ho bisogno di sicurezza
- 10506 Quando l'attività/la tecnica mi riesce bene, buona prestazione
- 10507 Mi sento soddisfatta
- 10508 Mi sento sicuro e disinvolto; ormai lo faccio a occhi chiusi
- 10509 Quando capisco ciò che faccio, che vedo
- 10510 Sono costruttivo, creativo, gioia di creare
- 10511 Quando penso che sto facendo bene, non sbaglio; consapevolezza che sto facendo bene, non incontro problemi
- 10512 Quando lo faccio bene, nel modo giusto, con il ritmo giusto; il mio movimento è in armonia con la musica
- 10513 Quando so organizzare il lavoro, quello che c'è da fare
- 10514 Se riesco a rispondere a domande che non capivo; quando capisco qualcosa; mi è completamente chiaro un concetto
- 10515 Quando mi sento importante e faccio coraggio agli altri
- 10516 Quando mi rendo conto di essere il più forte; cerco di sottovalutare le doti dell'avversario; mi convinco che è facile; essendo in vantaggio, quando vinco

- 10517 Quando ho finito il pezzo (o lo studio) e ripeto convinta
- 10518 Padronanza e la sicurezza delle dita, della mano o del polso
- 10519 Dipende molto anche dalla velocità; quando lo faccio presto
- 10520 Quando riesco a comprendere ciò che la musica mi vuol dire
- 10521 E'importante saper eseguire ciò che si vuol suonare
- 10522 Quando si è raggiunta una particolare abilità tecnica
- 10523 Ci si rende conto che la realtà dipende dalle proprie azioni
- 10524 Maggior fiducia, piena fiducia in se stessi; maggior sicurezza
- 10525 Una volta capita la trama, quando i meccanismi sono noti
- 10526 Sentendosi man mano più forti
- 10527 Occorre essere sempre aggiornati; documentandosi
- 10528 Quando mi compiaccio delle mie capacità
- 10529 Mi comporto con garbo, correttamente, capisco di fare cose giuste; dissolvimento di dubbi riguardanti le modalità di intervento; mi convinco che sto facendo la cosa più utile e adeguata
- 10530 Avendo il controllo della situazione; se riesco ad avere uno sguardo d'insieme; quando la situazione è sotto controllo
- 10531 Mi immagino nell'atto di fare l'esercizio benissimo; penso che sorprenderò gli altri facendo l'attività bene
- 10532 Ho una tecnica specifica per avere successo
- 10533 Se riesco ad elaborare il pensiero; a condurre il lavoro con intelligenza; a lavorare con giudizio
- 10534 Movimento in armonia con quello richiesto dall'insegnante
- 10535 Quando riesco a trovare la soluzione di un problema
- 10536 Quando riesco a superare gli eventi che mi agitano; non essere in ansia
- 10537 Appagamento; mi sento appagata
- 10538 Riuscire a sentire Dio
- 10539 Possiedo le capacità, devo solo applicarle
- 10540 Esprimo il meglio di me stesso
- 10541 L'intelligenza

Bilanciamento Challenge/Skill

- 10551 Quando sono riuscita a superare alcuni problemi dopo uno sforzo; cominciano a sciogliersi i primi nodi
- 10552 Quando mi prefiggo un obiettivo e lo raggiungo
- 10553 Quando si comincia bene non superficialmente si prosegue bene; svolgendo l'attività nel migliore modo possibile
- 10554 Quando lancio una freccia alla preda che è vicina
- 10555 Dopo sforzi quando vedo che la difficoltà è superata; con il superamento di un ostacolo fisico o mentale

- 10556 Quando capisco che posso riuscire; che ce la posso fare; capacità proporzionate all'obbiettivo; mi preparo per poter affrontare e padroneggiare la situazione; posso proseguire senza problemi
- 10557 Cerco di non sottovalutarmi; mi autoconvinco che posso avere il risultato che voglio
- 10558 Quando intravedo, sono vicino alla soluzione, traguardo
- 10559 Quando vedo la riuscita del mio impegno
- 10560 Quando riesco a trasmettere le mie emozioni nell'attività; inizio a sentire il pezzo che suono veramente mio; esprimo tutta me stessa; riesco ad esprimermi
- 10561 Accordo e complicità tra ispirazione e propria capacità tecnica
- 10562 Quando vedo che si realizza il progetto, ciò che volevo esplicitare
- 10563 Quando misuro la mia capacità fisica in alta montagna
- 10564 Quando mi accorgo di essere nel giusto piano; che fra tante strade si è imboccata quella giusta; l'idea è quella giusta
- 10565 Quando supero un momento ad alto rischio; quando non ci sono più pericoli
- 10566 Non vado a cercare cose troppo difficili, ma adeguate; penso ad un obbiettivo che credo di poter raggiungere; dosare il grado di difficoltà per evitare delusioni
- 10567 Equilibrio tra lavoro, tempo a disposizione e impegno richiesto
- 10568 Scelgo di fare qualcosa di difficile e vedo che riesco bene
- 10569 Cercando nella memoria riferimenti precedenti
- 10570 Risultante di attesa, ricerca e risultati non previsti
- 10571 Non dominio ma piacevole equilibrio
- 10572 Nasce dal sapere come stanno le cose
- 10573 Capisco che serve a me per crescere, per realizzarmi
- 10578 Quando so di sapere; quando ho appreso
- 10579 Quando mi accorgo di fare qualcosa che mi piace, di particolare; quando qualcosa mi dà soddisfazione
- 12551 Man mano che mi accorgo di rispondere correttamente; di ricordare ciò che ho studiato
- 12552 Quando il libro si lascia leggere velocemente, mi permette di afferrare il contenuto in un lampo, senza fermarmi per rileggere perchè non ho capito
- 12553 Quando qualcosa mi appare chiaro
- 12554 Posso applicare tramite il mio corpo tutta la tecnica in mio possesso
- 12555 Quando cerco un soggetto, lo trovo e comincio ad indagare (Internet)

Risultato

- 10581 Mentre ottengo un risultato, se il risultato viene fuori
- 10582 Quando riesco a fare qualcosa; mi dico 'Ho potuto farlo ancora'
- 10583 Se il risultato mi soddisfa, è venuto bene, è apprezzabile; quando il lavoro è fatto bene; buon esito del lavoro
- 10584 Quando ripenso a ciò che ho letto
- 10585 Conseguenza di uno studio finalmente esatto
- 10586 Viene dal fatto che ho lavorato bene

- 10587 Quando il lavoro è finito, l'opera compiuta, realizzata rapidamente
- 10588 Quando rileggo il testo, guardo il quadro; verifica finale del risultato
- 10589 Quando verifico che l'impegno, sforzi, sacrifici sono serviti; non sono stati inutili; se c'è corrispondenza tra volontà e risultato, sensazione di riuscita; l'esperienza comincia a dare i suoi frutti
- 10590 Con la vittoria e il relativo senso di soddisfazione; quando termino positivamente un combattimento
- 10591 Dipende dai risultati; dal punteggio ottenuto
- 10592 Nasce pensando alle soddisfazioni che proverò
- 10593 Dalla bellezza delle piante: più assiduità dopo i primi risultati
- 10594 Quando vedo il prodotto finito come volevo; consapevolezza di aver raggiunto ciò che desideravo
- 10595 Nel momento in cui è nato il vitello
- 10596 Paragonare i dati acquisiti con la realtà e vedere che funzionano; l'esperienza pratica dà il risultato prestabilito
- 10597 Nasce dall'utile; utilità del lavoro
- 10598 Una sensazione reale perchè vi è un riscontro pratico
- 10599 Avere la possibilità di comprare se qualcosa mi piace davvero
- 12581 Se la squadra vince
- 12582 Se vai a canestro; se faccio goal
- 12583 Quando raccolgo i frutti; vedendo il raccolto delle api
- 12584 Se trovo quello che cerco (raccolgere frutti)
- 12585 Quando il paziente si riprende (manovre BLS)

Interesse

- 10601 Quando l'argomento è interessante
- 10602 Quando la storia è avvincente, mi appassiona, situazione intensa; con il graduale appassionarsi alla lettura/al film
- 10603 Scelgo la lettura/ film; selezionando le letture
- 10604 Quando la musica/il libro è bello, mi piace; dipende dalle sue caratteristiche; dipende da come è stato scritto; se è buona musica hindi; se la partita secondo me è giocata bene (spett.)
- 10605 Mi piace leggere storie tristi
- 10606 L'interesse per l'argomento; dal mio interesse; dall'interesse per il contenuto
- 10607 Scelgo le melodie preferite, per le quali ho propensione; accendo la radio e sento gli Aha
- 10608 Quando trovo analogie con le vicende dei personaggi; nesi con la mia esperienza; argomenti che mi coinvolgono direttamente
- 10609 Dipende dall'argomento, dal contenuto, dalla vicenda

- 10610 Quando mi colpiscono le caratteristiche di un personaggio; dipende dalla particolarità che scopro nel paesaggio
- 10611 Se la cosa interessa, rientra nei miei interessi; selezionando gli interessi; corrispondenza della lettura alle mie esigenze
- 10612 Ricerca dei libri che mi parlino del suono, dei suoni interni
- 10613 Quando penso che tutto è bello e interessante
- 10614 Quando scelgo un soggetto che mi piace
- 10615 Non appena una parola mi richiama qualcosa di interessante
- 10616 Interesse già elevato e costante; intensità dell'interesse
- 10617 Dipende dal contesto della lettera
- 10618 Quando vedo il personaggio che mi interessa
- 10619 Se ciò che leggo - conforme o opposto alle mie idee - mi provoca una reazione
- 10620 Se mi piace, faccio di tutto per immaginarlo e cominciarlo
- 10621 La densità dei fatti, il susseguirsi di certi avvenimenti
- 10622 Quando risolvo tutti i problemi

Motivazione intrinseca

- 10651 Dipende dal desiderio di svolgere l'attività; decido di farla; decido di dedicarmi ad essa
- 10652 Voglia; voglia intensa di svolgere l'attività; tensione verso l'attività, smania di iniziare l'attività
- 10653 Libero
- 10654 Inizia ogni volta che voglio, che decido, da un gesto personale; gestisco il momento in cui far uscire la potenza in atto con la danza; quando voglio far insorgere sensazioni intrinseche all'attività; inizio a pensarci volontariamente; curo nel modo migliore ogni particolare perchè avvenga; mentalmente lo faccio iniziare; decido che è il momento giusto; mia spontanea iniziativa; decido che c'è un lavoro da fare; apro i canali energetici
- 10655 Aderire liberamente all'attività, sentirsi liberi, non obbligati, sentirsi in vena; devo poter andare, vedere ciò che voglio e per il tempo che mi piace; sai che in qualsiasi momento ti venga voglia di fare queste cose, le puoi fare
- 10656 Trascorro il tempo a motivarmi mentalmente e psicologicamente; mi impongo questo modo di sentirmi, poi lo vivo; mi predispongo
- 10657 Cerco di autoinvogliarmi, di interessarmi; me lo autoimpongo; mi autoconvinco; capacità di predispormi; cerco di condizionarmi
- 10658 Con l'ispirazione, fantasia, quando arriva l'estro; ideazione, fantasticare; mi affido alla creatività; quando posso dare sfogo alla fantasia e ai pensieri, sono libera di farlo; appena mi viene l'idea; invento qualcosa per me
- 10659 E' dovuto al fatto di credere, sentire quello che si fa; quando credo veramente nell'attività; devo esserne convinto; passa da fase di pura curiosità a momento importante per il pensiero e la vita dell'individuo

- 10660 Si è disposti interiormente; si cerca di raggiungerlo; dalla mia disponibilità; atteggiamento mentale; predisposizione mentale; entrare in questo ordine di idee; è insito nell'atteggiamento che assumo di fronte al mio lavoro; mi metto in condizione di svolgere l'attività; il fatto di accettare l'attività; *
- 10661 Da un grande desiderio
- 10662 Con la curiosità, voglia di sapere, di imparare; voglia di sapere com'è la vita religiosa; ricomincio come se lo facessi per la prima volta
- 10663 Cerco di aver ben chiaro in testa quello che voglio
- 10664 Con una grande curiosità
- 10665 Quando ritieni che quello che stai facendo "vada bene per te"
- 10666 Vado a pescare per stare solo con me stesso
- 10667 Passione per l'attività, puro gusto-piacere a svolgerla; ci vuole passione altrimenti qualsiasi cosa diventa piatta; lo faccio volentieri perchè mi piace; non mi preoccupo del risultato
- 10668 Quando interpreto un autore come voglio
- 10669 Quando ho qualcosa da dire, bisogno di esprimere, maturare e comporre intuizioni, idee
- 10670 Quando mi viene in mente qualcosa da scrivere/dipingere; appena ho un'idea da dipingere/scrivere; iniziare spontaneamente seguendo un impulso; una forte spinta
- 10671 Mi sembra che ci sia qualcuno che mi detta, un registratore; sento dentro un richiamo
- 10672 La mia attività preferita, mi piace sempre svolgerla
- 10673 Una grande convinzione personale
- 10674 Prorompere di un'esigenza, necessità, bisogno interno di quel tipo, dell'argomento trattato
- 10675 Seguendo liberamente ciò che attrae, colpisce l'attenzione; una cosa richiama un'altra; concentrazione e creatività si uniscono; sono già immersa completamente prima nell'idea e poi nell'azione
- 10676 Do' un ordine mentale quando voglio io
- 10677 Bisogno di usare la capacità critica propria dell'uomo; voglia di capire fino in fondo
- 10678 Lo desidero sin dall'inizio, mentre mi cambio
- 10679 Quando si fa ciò che si ha voglia di fare in quel momento
- 10680 Quando scelgo un soggetto che era dentro di me da tempo
- 10681 Volontà di portare a termine, di vedere come va a finire
- 10682 Voglia di sapere a che punto si è; stimolo interiore di verifica
- 10683 Immagino che la voglia di fare sarà superiore al momento dell'attività
- 10684 Quando non sento desiderio di fare altro, sono poco coinvolta dal resto; non devo essere attratta da nessun'altra attività
- 10685 Organizzandomi per avere tempo da dedicare all'attività
- 10686 Capire che l'attività viene fatta per se stessa; quando quello che stai per fare è fine a se stesso
- 10687 Predisponendosi spazi di preghiera e di esercizi spirituali, ritmi gornalieri adeguati
- 10688 Comincia dentro ed esce fuori per trovare qualcosa da fare
- 10689 Conta lo spirito, motivazione con cui si fanno le cose
- 10690 Mi ripeto mentalmente le istruzioni
- 10691 Necessità di sentirsi libero ed estraneo ai problemi contingenti; un mezzo per evadere; sapere che contro l'attività intellettuale di solito c'è questa attività fisica; bisogno di scrollarsi la stanchezza del lavoro
- 10692 Dall'amore per la propria terra e per i propri animali; amore per l'attività, suo contenuto
- 10693 Necessità di farlo
- 10694 La mente rimane occupata; desiderio di tenere la mente occupata; per tenersi occupati

- 10695 Cominciare l'attività ogni volta come se fosse un gioco
- 10696 Se mi avvicino ad un libro priva di intenzionalità conoscitive
- 10697 Devo essermi dato il permesso
- 10698 Penso nel modo più obiettivo possibile
- 10699 Mi calo in ciò che faccio, nel presente

* Inner feeling of participation (IND, soogetto n 13) 10660

Fede

- 16661 Quando rispetti la cerimonia dall'inizio alla fine
- 16662 Penso a Budda
- 16663 Nei momenti di ascolto della parola di Dio
- 16664 Pregando; con la preghiera; ripeto un lento e meditato Padre Nostro ed Eterno Riposo
- 16665 Inizia con la fede; fede in Dio
- 16666 Quando ricevo aiuto e comincio a crederci
- 16667 Le cerimonie devono essere progettate e avere uno scopo
- 16668 Dio si piega per guardarti e amarti, stende la sua mano; mi guida, mi aiuta; mi dà il suo amore
- 16669 Presenza di Dio, Dio ti parla, dialogo con il Signore; essere sola con Dio, concretizzarsi della relazione con Dio
- 16670 Contemplazione
- 16671 Leggo il Vangelo, brani del Vangelo
- 16672 Leggo la vita di alcuni Santi
- 16673 Proviene da Dio come qualcosa di intenso che viene da fuori
- 16674 Entrare in sintonia con Dio
- 16675 Mi pongo in atteggiamento di preghiera cercando in essa la gioia
- 16676 Un passo mi porta a contemplare le meraviglie di Dio nella natura
- 16677 Se si riesce a consacrare l'azione
- 16678 Leggo i Salmi, la Bibbia; parti della Bibbia
- 16679 Dipende dal grado di maturità spirituale
- 16680 Ringrazio il Signore che mi ha aiutato a raggiungere ciò che mi ero proposta
- 16681 Abbandonarsi al desiderio di Dio; da Dio se ne ho il desiderio; bisogno di sentirmi Dio addosso, mi proietto verso di lui
- 16682 Essere presenti a Dio
- 16683 Invoco Dio perchè si faccia sentire, lo cerco, devo aiutarlo a trovarmi
- 16684 Pensiero di essere amati da Dio
- 16685 Presentare a Dio la propria povertà

- 16686 Aprirsi alla ricchezza, al dono, alla grazia di Dio; abbandono a Dio, permettergli di entrare in me; cercare di non ostacolarlo
- 16687 Iniziativa, bontà, generosità di Dio; la sua Grazia; dipende dalla volontà di Dio; quando Lui lo vuole, è un suo dono
- 16688 Il simbolismo del linguaggio
- 16689 E' un cammino, Gesù si fa trovare
- 16690 Prego lo Spirito Santo
- 16691 Presentandosi con umiltà al Signore; consapevolezza dei propri limiti di fronte all'infinita bontà e misericordia di Dio
- 16692 E' più facile in Chiesa; in un luogo sacro; nel tempio; è la moschea che mi aiuta
- 16693 Mi libero dai peccati commessi
- 16694 Chiedo il dono dello Spirito Santo, invoco lo spirito
- 16695 Metto Dio al centro dell'attenzione, penso a Dio
- 16696 Consapevolezza dell'intervento di Dio nella vita quotidiana
- 16697 Dopo la meditazione
- 16698 Intenzione e devozione verso Dio; faccio ciò che Dio mi chiede
- 16699 Partecipando a cerimonie, riunioni religiose
- 16700 Sorge attraverso la sicurezza di non sbagliare
- 17661 In un'atmosfera religiosa
- 17662 Mettere al confronto la propria vita con la parola del Signore
- 17663 Guardare immagini sacre

Stati esperienziali

- 10701 Sono contenta di ciò che faccio; mi sento contenta
- 10702 E' un impulso di gioia, allegria; sono gioiosa; voglia di ridere; un sorriso che non riesco a trattenere
- 10703 Più vivace
- 10704 Più spontaneo, basta che mi comporti in maniera spontanea
- 10705 Ho espressioni verbali: 'Oh, ho quasi finito!'
- 10706 Mi viene voglia di cantare
- 10707 Sorrido ai fiori, parlo loro
- 10708 Mi dà contentezza; mi rende di buon umore
- 10709 Sto bene
- 10710 Entusiasmo, mi entusiasma, carica interiore che mi fa scattare; carica energetica positiva; entusiasmo per la situazione; aspetto il momento in cui sono entusiasta di fare un certo lavoro
- 10711 Assaporo un piacere inimmaginabile, tutto è bello; mi piace, mi piace molto; realizzazione edonistica di ciò che sto facendo
- 10712 Se mi sento felice
- 10713 Piacere nello svolgere l'attività

10714 Dipende da umore, situazione, stato d'animo, mente, condizione psicologica; modo di essere, vissuto precedente; stati d'animo collegati alle stagioni; nel momento in cui ti trovi in un particolare stato d'animo; dipende da come è andata la giornata

10715 Penso con ottimismo; sono fiducioso; predisposizione ottimistica; disposizione d'animo a cogliere le situazioni positive

10716 Penso alle cose belle; lo associo a pensieri piacevoli; penso a cose, ricordi piacevoli

10717 E' una sensazione che cresce ed appaga; è realizzante; mi sembra di non avere bisogno di nient'altro nella vita

10718 Non capisco più niente

10719 Mi sento a mio agio

10720 Dolcemente tristi

10721 Forte emozione, tensione; pensieri-eventi che la suscitano, coinvolgimento emotivo; toccare un certo tasto; da una fonte emotiva e irrazionale

10722 Vibrazione dentro e fuori di te

10723 Sensazione indescrivibile

10724 Quando ritrovo in ciò che leggo qualcosa di me; nesso tra ciò che leggo/sento e ciò che sono; sintonia tra animo e musica

10725 Come tornare bambino

10726 Mi fermo un attimo

10727 Quando qualcosa ti colpisce in modo particolare

10728 Sensazione psichica; qualcosa che sento vivere in me stessa

10729 Nasce dal sentimento

10730 Con la speranza

10731 Può iniziare quando sono triste o allegra; anche dopo attimi di sconforto, di dubbio, di incertezza

10732 Il modo di sentirsi è soggettivo

10733 Non provo emozioni

10734 Dolcezza; mi sento dolce

10735 Mi diverto; l'attività mi fa divertire

10736 Da sensazioni contrastanti che inducono lo stato di benessere

10737 E' un'euforia interiore; eccitazione

10738 Quando posso godere di questo stato d'animo

10739 E' una sensazione esclusiva, specifica del momento

10740 E' una gioia dello spirito

10741 Insorge come felicità

10751 Mi tranquillizza e mi toglie l'ansia, fa passare le paure, mi è di grande aiuto

10752 Mi rilasso, mi distendo

10753 Cerco di dimenticare il mondo esterno; penso a ciò anche per fuggire da qualcosa/qualcuno; non ha più importanza quello che sta intorno a noi

10754 Mi estraneo, mi isolo il più possibile; posso isolarmi a volte mentalmente anche in situazioni diverse

- 10755 Mi convinco di poter cambiare la mia situazione
- 10756 I problemi che mi turbano vanno via; calma dopo la tempesta; mi accorgo che nulla di ciò che ho fatto prima mi pesa ancora; nessuna preoccupazione mi assilla
- 10757 Provo sollievo, sensazione 'liberatoria'; mi sono tolta un peso
- 10758 Mi lascio andare, mi espongo, mi affido, mi abbandono; mi lascio trasportare; un senso di abbandono
- 10759 Sembra che si sia spianato tutto; spariscono dubbi e incertezze; sensazione di sicurezza; rafforzato da come sto in quel momento
- 10760 Sento di essere tranquilla; la tranquillità; quiete interna
- 10761 Equilibrio, armonia; stato di grazia; armonia con ciò che faccio
- 10762 Sono consapevole; sono presente a me stesso; ascolto me stesso
- 10763 Sento la mente sgombra dai pensieri, dal turbinio dei pensieri; nessun pensiero mi assilla; la mente è libera
- 10764 Mi sento sereno di mente; serenità di fondo
- 10765 Quando riesco a tralasciare preoccupazioni, a tranquillizzarmi; nessuna preoccupazione mi assilla; dimentico i problemi; non mi trascino lo stress della vita quotidiana
- 10766 Mi siedo per rilassarmi, mi riposo
- 10767 Quando la mente vaga; lascio che i pensieri scorrono da soli
- 10768 Quando sono annoiato
- 10769 Con la mente chiara, le idee in ordine, lucidità mentale
- 10770 Quando sono depressa e stressata; giù di morale; lo fa iniziare il malessere; sensazione di disagio; situazione di disagio; conta molto la depressione; nei momenti più difficili della mia vita
- 10771 Quando sento di odiare il mio avversario
- 10772 Quando mi sento nervosa, per potermi rilassare dopo
- 10773 Per la preoccupazione
- 10774 Per la tensione; quando sono in tensione; ansia
- 10775 Corrisponde ad un momento in cui si è riposati, tranquilli; non sono stanco mentalmente
- 10776 Devo essere tranquillo, calmo
- 10777 Distanza tra me e l'emozione-fretta
- 10778 Dopo una lunga tensione, sofferenza, irrequietezza; quando ho problemi di emozioni; gratificazione dopo la sofferenza; di riflusso, dopo seri momenti di crisi
- 10779 Incompatibile con gli stati d'ansia; allontanando le tensioni; devo essere senza tensioni; piano le tensioni si allentano
- 10780 Se sono sufficientemente serena; quando le cose della mia vita vanno bene; non essere disturbati da problemi propri
- 10781 Solo quando il cuore è sgombro da depressione o cattiveria
- 10782 Pensieri o ricordi che ti fanno sentire di amare una persona
- 10783 Quando inizio a pensare a qualcosa di positivo; non mi deve ricordare sensazioni e situazioni negative
- 10784 Quando c'è molta energia psichica, molta carica; mi carico; esplosione di energia; mi 'gaso'
- 10785 Consapevolezza che sia giusto che avvenga
- 10786 Dipende dalla mia situazione, se sono stanco, preoccupato, troppo preoccupato
- 10787 Una grande agitazione mi incomincia da quando sono sveglio
- 10788 E' un modo di vivere; modus vivendi
- 10789 Sento di avere un vuoto che va riempito, necessità

10790 Quando mi sento in pace; sono in pace, a posto con me stesso; stima e accettazione personale di me
10791 Cerco di staccarmi da pregiudizi, schemi personali
10792 E' un mio dovere
10793 Momenti interni di noia; quando non so cosa pensare; insoddisfatto per il prevalere della noia
10794 Cerco il silenzio della mente senza impormelo
10795 Senso di languore
10796 Non essere arrabbiata
10797 Quando sono sicuro di bucarmi
10798 Come aprire una diga. Alla fine mi sommerge con una massa totale
10799 Non mi pesa
12751 Cerco di rimanere sereno
12752 Cerco di essere razionale

11001 Osservazione della mente verso il dentro; medito
11002 Cambia il fluire energetico
11003 Mi disidentifico da me stesso, evado da me stesso
11004 Stato di ascolto, disponibilità; apertura senza memoria; la mente si apre
11005 Stabilisco uno stacco netto fra la realtà e la fantasia
11006 Esperienza
11007 Atto magico, attesa misteriosa
11008 Percezione di sè come centro di coscienza onnicomprensivo; presa di coscienza che può espandersi sempre di più; consapevolezza improvvisa
11009 Analisi di se stessi dall'esterno
11010 E' una scoperta di se stessi
11011 Dall'essere una persona che si esprime artisticamente
11012 Percezione di voci, suoni, musica che vengono dall'interno; proprio mondo dell'immaginazione; immagini ipnagogiche
11013 Quando l'io non censura troppo; cerco di annullare la presenza del mio Io
11014 Quando non è un mezzo per fuggire da una realtà spiacevole
11015 Risposta di una zona interiore fuori dal controllo razionale; spontaneità impossibile da gestire con la razionalità; poco controllabile
11016 Consapevolezza di avere qualcosa di più rispetto a prima; facendomi partecipe di realtà diverse, ampliando il più possibile gli orizzonti
11017 Cerco di sentirmi in terza persona, come se comandassi a un altro di fare quello che sto facendo
11018 Mi rendi conto che farlo e pensarlo è la stessa cosa
11019 Accade per autosuggestione
11020 Mangiando il peyote; fumando un forte tabacco; l'hashish aiuta
11021 Cerco di dimenticarmi di me; mettersi da parte, annullarsi nella realtà circostante; perdersi nell'attività
11022 Con la percezione della relatività di tutte le cose
11023 Facendo silenzio in se stessi
11024 Particolare momento di raccoglimento

- 11025 Con la maturità acquisita con il trascorrere del tempo
- 11027 Pensare al significato della vita
- 11028 Senso di liberazione dall'immediato futuro
- 11029 Pensare guardando le stelle
- 11030 Divento pensieroso, meditativo
- 11031 La mia anima entra in comunicazione col mio sè interiore
- 11032 Cerco la discriminazione tra apparenze e sensazioni più genuine e profonde

Stato psicofisico

- 10801 Quando non c'è sforzo fisico, senso di fatica
- 10802 Non appena il corpo si è riscaldato; ho estrema difficoltà se sono rigida; dopo la fatica iniziale
- 10803 Mi sudano le mani, mi viene la pelle d'oca
- 10804 Rilassamento psicofisico; rallento i pensieri con la respirazione; raggiungendo un'armonia col rilassamento
- 10805 Sonnolenza; prima di addormentarmi
- 10806 Con la fatica, in relazione agli sforzi compiuti; impegno di tipo fisico; mi sforzo di fare ginnastica anche se sono stanca; sforzo fisico
- 10807 Quando sono stanca, molto stanca
- 10808 Quando ci si sente in forma, sensazione di star bene; dipende dalla salute fisica
- 10809 Regolarizzando il respiro, esercizi, controllo del respiro; respirazione guidata, addominale; il respiro regolare riporta ad uno stato naturale, riattaccamento alla terra; respirazione profonda
- 10810 Se c'è gente in sottofondo l'effetto è ipnotico
- 10811 Benessere, equilibrio fisico e psichico, compostezza anche fisica; condizioni fisiche non contrarie alla concentrazione; stato fisico; dipende dal benessere o malessere del corpo
- 10812 Quando non sono molto stanca, altrimenti fatico a concentrarmi;precluso dalla stanchezza; quando si è stanchi diventa faticoso e lunghissimo
- 10813 Mi "sgranchisco le dita"; quando le dita si scaldano, le mani "cominciano ad andare", comincio ad usare le mani
- 10814 Mi batte un po' più forte il cuore
- 10815 La stanchezza
- 10816 Sento un sollievo fisico poi è tutta una questione psicologica; fisicamente si ha un senso di "liberazione"
- 10817 Sento proprio il bisogno di muovermi; bisogno fisico della mente e del corpo
- 10818 E' un'emozione fisica, un piacere - benessere fisico; facendo ginnastica mi procuro un senso di benessere
- 10819 Cerco di non fumare, di non prendere aria, di essere riposata
- 10820 Una forte emozione, un lungo e profondo respiro
- 10821 Insorge col mio desiderio di riposarmi
- 10822 Quando la melodia incomincia a dialogare con il corpo; la musica mi entra nel corpo; ritmo e movimento sono coordinati

- 10823 Padronanza di sè, del proprio corpo e movimenti
- 10824 Rendendo il respiro calmo, tranquillo, lento
- 10825 Sincronizzare il respiro, ad es.con le onde del mare
- 10826 Mi induco uno stato di rilassamento; in posizione rilassata; dopo una fase di rilassamento
- 10827 I muscoli sono tutti rilassati; totale rilassatezza muscolare
- 10828 Un fremito improvviso, frullare nel petto, nella spina dorsale
- 10829 E' qualcosa che ti arriva dallo stomaco, da sotto lo stomaco
- 10830 Ascolto l'atmosfera dentro e fuori: è una sensazione a pelle
- 10831 Cerco di non badare troppo ai miei movimenti
- 10832 Quando inizio a respirare a pieni polmoni
- 10833 Quando sento il contatto con la roccia o con il ghiaccio
- 10834 Con l'allenamento, essere allenati fisicamente e mentalmente, preparazione psico-fisica; condizioni psicofisiche adatte
- 10835 Sensazione psicofisica di pienezza e realizzazione
- 10836 Energia che si libera dal corpo
- 10837 Mi predispongo in termini biochimici ('sottigliezza corporea')
- 10838 Sembra che i colori siano più vividi, la pupilla si dilati, io veda di più
- 10839 Guardo la TV a colori, che mi dà fastidio agli occhi
- 10840 Voglia di caffè o bevande; bevendo caffè
- 10841 Proseguire senza sentire fatica e appesantimento
- 10842 Cercando di non affaticarmi subito
- 10843 Con la produzione delle endorfine "B"
- 10844 Con la sensazione epidermica di calore sempre più profondo; un'onda calda che da energia e piacere; calore esterno che entra nel corpo; sento il calore del sole entrare nel corpo e nell'anima; sensazione di calore
- 10845 Mi metto in movimento e segno ritmicamente la musica; batto il tempo con movimenti
- 10846 Dopo l'allenamento e la doccia
- 10847 Prendendo una sigaretta
- 10848 Come quando hai sete e bevi
- 10849 Desiderio di sentirsi piacevole per se stessi
- 10850 Devo essere pulito - farmi un bagno
- 10851 Devo sentirmi carina
- 10852 Non posso farlo quando ho mangiato troppo; non aver mangiato almeno 3 ore prima
- 10853 Mi metto in una posizione di ascolto verso il mio corpo
- 10854 Quando mi sento sveglia
- 10855 Informi; sensazione di perdita dei confini del corpo
- 10856 Mangio con gusto assaporando bene le pietanze
- 10857 A posto l'impostazione del corpo; se la posizione è giusta; vedere se allo specchio la figura viene bene; cerco di raggiungere la perfezione nella posizione
- 10858 Mi raccolgo un po' anche fisicamente, mi rannicchio; mi siedo sollevando le gambe; appartarmi fisicamente o col pensiero
- 10859 Dopo che si è superato il primo momento di stanchezza
- 10860 Massimo grado di coordinazione di movimenti
- 10861 Sento fisicamente solo la parte superiore del corpo
- 10892 E' come se il mio corpo fosse più leggero
- 10893 Il corpo si avvicina al cervello e viceversa
- 10894 Dipende da ciò che mangio e come mangio

- 10895 Mangiando si beve poco, così si sta bene
- 10896 Quando ci si abitua alla temperatura dell'acqua; si prende confidenza con l'acqua
- 10897 Ripenso ai gesti che mi avevano stimolato in altre occasioni
- 10898 Quando non sto facendo qualcosa di movimentato
- 10899 Dopo il bagno, sentendosi purificati
- 12801 Alzo la voce ed addolcisco il tono
- 12802 Mi siedo comodo
- 12803 Stato di dormiveglia
- 12804 Quando bevo
- 12805 Sento scorrere l'energia; mi sento pervadere da una forza benefica
- 12806 Dolore sopra il cuore
- 12807 Formicolio nelle mani
- 12808 Mani fredde
- 12809 Dormendo
- 12810 Grande ossigenazione
- 12811 Dopo un periodo di fiacchezza
- 12812 Con la produzione di adrenalina
- 12813 Rimango immobile davanti alla TV
- 12814 Sensazione di freddo
- 12815 Piango, mi viene da piangere
- 12816 Lo si sente nelle gambe

Ambiente circostante

- 10901 Comincia con l'acqua; è legato allo stare in acqua
- 10902 Può iniziare a casa; quando sono a casa; nella quiete della casa
- 10903 Quando il luogo è comodo
- 10904 Scelgo il luogo adatto, dipende dal luogo
- 10905 Basta che non faccia caldo; dipende dalle condizioni climatiche
- 10906 Quando ho tempo, in ogni ritaglio di tempo, dopo il lavoro; dipende dalla disponibilità di tempo
- 10907 Può accadere in una stanza tranquilla; angolo tranquillo della casa
- 10908 Quando mi trovo in un ambiente grande; ho bisogno di spazio; serve uno spazio particolare
- 10910 Quando c'è un po' di quiete; su una strada solitaria; silenzio, rumore pacato; ambiente relativamente calmo; tranquillità intorno
- 10911 Quando non ci sono fattori esterni di disturbo, luogo adatto, idoneo, opportuno; senza essere disturbati dall'esterno
- 10912 Mi chiudo in un posto solitario, silenzioso, vuoto intorno a sè; quando sono da sola; luogo isolato, appartato; non affollato; la presenza delle persone mi limita
- 10913 Mi stendo sul letto, mi sdraio
- 10914 Mi predispongo sedendomi
- 10915 Chiudo gli occhi

- 10916 Prendo una posizione comoda, mi 'stravacco'
- 10917 Per la strada
- 10918 Guardando il volo degli uccelli
- 10919 Persino nei negozi, tutto è dentro di me
- 10920 Con suoni particolari, bella musica, musica adatta, che conosco; la musica è importante: solo se la sento riesco ad esprimermi con la danza; scelgo la musica adatta al mio stato d'animo
- 10921 Stanza in penombra, quasi buia; luce spenta
- 10922 Seduta sul letto
- 10923 La situazione, ambiente solidale, che aiuta, favorisce la sensazione; dipende dall'ambiente, situazioni; sollecitato da situazioni; prodotto dell'interazione tra me e l'ambiente; vedo qualcosa di particolare che mi richiama qualcos'altro
- 10924 Quando la neve mi permette di non pensare alle mie gambe
- 10925 E' necessaria un'atmosfera; circostanze esterne che fanno nascere desideri di essere attivi; sento un mutamento nella situazione esterna
- 10926 Vedendo la neve, rapporto, impatto con la natura, abbandonarsi a contemplarla; attività svolta nella natura; corro nel prato, osservo erba, alberi e cielo; in un prato o davanti al tramonto; in montagna; quello che sento nei confronti della terra, delle piante e dei fiori; in campagna
- 10927 Eliminare i tempi morti, finire le altre cose per cominciare
- 10928 E' tutto uno stato di cose concomitanti; deve essere tutto dalla mia parte
- 10929 Alzo il volume per poter sentire la musica in ogni sfumatura; poter ascoltare ad alto volume
- 10930 Con un fatto inconsueto: inizio della primavera, viaggi; quando l'ambiente cambia
- 10931 Quando posso essere all'aperto; vado fuori
- 10932 Insorge di sera; la sera prima di andare a dormire
- 10933 Quando mi libero dagli impegni, riesco a togliere il resto, mi ritaglio volontariamente del tempo
- 10934 Nella stagione adeguata per la cerimonia
- 10935 Basta qualcosa che colpisce; provocazioni provenienti dalla vita quotidiana; messaggi esterni permettono di svolgere l'attività quando vedo una pianta che soffre è più forte di me; vedere un modello in TV o una stoffa in un negozio
- 10936 Nel mio laboratorio
- 10937 In una giornata di sole; quando il tempo è bello
- 10938 Quando c'è ordine esterno; quando tutto è in ordine
- 10939 Solo in alcuni luoghi che conosco; quando conosco la strada
- 10940 Luogo rilassante e distensivo, sicuro e sereno; un bel posto
- 10941 Anche al cinema; ad un concerto
- 10942 Non potrei in un luogo attrezzato o adibito ad altre attività
- 10943 Di fronte ad uno specchio
- 10944 Nella mia stanza
- 10945 In macchina, quando viaggio
- 10946 Trovare una corsia libera in piscina; qdo in piscina c'è poca gente
- 10947 Armonia con ciò che mi circonda
- 10948 Quando c'è un buon pascolo
- 10949 E' importante una settimana enigmistica; un pianoforte mio; oggetti specificati legati all'attività

12901 Al mattino
12903 Abituarsi all'ambiente ostile, ma divenuto ormai familiare
12904 Solo in grotta
12905 Il soggiorno quando i miei non ci sono
12906 Sulla spiaggia
12907 Al di fuori di casa mia
12908 Mi siedo sul davanzale della finestra
12909 Mi inginocchio se posso
12910 Cerco di tenere la musica a volume non troppo alto
12911 Nella stanza della preghiera

10951 Quando gli altri si congratulano, apprezzano, approvano, sono interessati; l'allenatore mi fa capire che sto andando bene
10952 Quando sono fuori dal frastuono e dall'ingorgo della gente
10953 Quando i bambini sono ubbidienti, attenti, abili, disponibili
10954 Sono spinto a comunicare con gli altri; parlando con gli altri (anche persone specificate); esternare i miei sentimenti e le mie emozioni; parlare di me; parlo dei viaggi che ho fatto
10955 Sono più aperto, più disponibile al confronto, verso gli altri; avvicinarmi a loro, loro esigenze; cerco di capirli; atteggiamento di ascolto; apertura totale; desiderio di sentire l'altra persona; dal mio modo di dispormi verso gli altri; mi immedesimo in loro
10956 Penso a quando gli altri si mostreranno entusiasti
10957 La gente, il principale/superiore, l'altra persona soddisfatta
10958 Tiro su il morale agli altri; sono serena con il paziente
10959 Quando c'è anche il padre, così sembriamo una vera famiglia
10960 Puoi stare con la gente interessata e instancabile
10961 Vedere i miei nonni alle riunioni; sentire mio padre tornare dopo la cerimonia; stare con mia madre; sentire la voce dei cari
10962 Quando incontro un vero amico, amica del cuore
10963 Ho fatto un atto d'amore in cui è avvenuto uno scambio
10964 Quando dimostro il mio affetto, cerco tenerezza
10965 Quando c'è serietà, fiducia reciproca
10966 Appena vedo il partner; quando stai con la tua donna; purchè ci sia il partner
10967 Da uno sguardo, un'occhiata, gesti-parole, segnali reciproci che preparano la situazione; frase che preannuncia un'evoluzione; messaggi silenziosi, gesti, sguardi, atteggiamenti; dal primo contatto
10968 Quando gli altri me lo chiedono, quando lavoro 'su commissione'
10969 Quando si sente che insieme l'accordo è perfetto, sintonia; accordo con l'aiuto collaboratore; sintonia col gruppo di lavoro; il compagno ti passa la palla; gruppo che infonde energia
10970 Il maestro che guida; parere, consigli di esperti, insegnanti, persone stimate; il veterinario spiega; avere un preparatore molto bravo
10971 Un concerto davanti ad un pubblico competente; sul palcoscenico, con un pubblico, in spettacolo

- 10972 Quando gli altri, gli utenti sono soddisfatti, non si lamentano, tutto OK
- 10973 Quando c'è dialogo; partecipazione, rapporto con gli altri; quando instaurò un rapporto col pubblico; disponibilità ad iniziare il dialogo; a mettersi in sintonia con l'altro
- 10974 Faccio approcci, cerco di interessare/coinvolgere, riscaldare l'ambiente; apro il mio cuore sperando che l'altro faccia altrettanto; desiderio di trasmettere agli altri; urlo: "Continua!". E mi precipito a chiamare tutti
- 10975 Quando percepisco corrispondenza negli altri; unione, sintonia, comunione delle menti, corrispondenza di sensazioni, sentimenti; ci si capisce e ci si sente sereni; pensiero comune
- 10976 Cerco di essere onesto, schietto in ciò che dico, sincera, trasparente; via le maschere
- 10977 Innesco reazioni appropriate negli altri, capisco ciò che desiderano, riesco a metterli a loro agio, a farli star bene, a metterli tranquilli; cerco di sbloccarli
- 10978 Assecondare l'altro, fare ciò che lo rende contento, gli fa piacere; risposte positive alle sue sollecitazioni
- 10979 Con il contatto fisico del bambino, mi sento come loro; gioia che danno i bambini, dai bambini, loro gioia; mi basta vedere un bambino che gioca per strada; quando i bambini sono con te, vogliono essere coccolati, vogliono giocare; quando sono con questa bambina; appena vedi i nipotini
- 10980 Quando c'è comunicativa piena, volontà di ricevere e dare, complicità, interesse, attenzione ai desideri reciproci; voglia e impegno a stare insieme; scambio reciproco di energia; presenza, attenzione reciproca
- 10981 Non dipende solo da me; dipende dagli altri, dalla loro risposta; dall'atteggiamento mentale dell'altro; quando lei/lui è presente mentalmente; le persone che compiono la stessa attività; con la presenza degli altri
- 10982 Talvolta è una cosa magica, specialmente se riguarda non solo me, ma anche gli altri che mi ascoltano
- 10983 Stando insieme "costruttivamente", impegnandosi, ognuno si prende cura del proprio compito; gli attori collaborano a realizzare la mia idea; bisogna collaborare per trovare l'equilibrio; non con gente critica e distruttiva
- 10984 Quando scopri questa persona "bella"
- 10985 Dalla vita quotidiana con gli altri
- 10986 Sono molto provocatorio
- 10987 Quando scopro la solidarietà umana, difficile da trovare oggi
- 10988 Quando c'è fiducia, stima nell'altro
- 10989 Non parlando con nessuno, non avendo bisogno di nessuno; se sono con altri devo estraniarmi
- 10990 Dipende dall'umore dell'altro, del partner
- 10991 E' il fiume stesso che fa iniziare questo modo di sentirsi
- 10992 Fattori esterni; dipende da più fattori non sempre descrivibili, ma specifici
- 10993 Dipende dalla bravura dello scrittore/attore; se il libro è autentico
- 10994 Dipende dalle condizioni del rapporto in quel momento; quando il rapporto è vero e profondo
- 10995 Dal tipo di ragazza; penso ad una donna bella
- 10996 Collaborazione, contributo alla comunità, aiutare, assistere gli altri; il mio atteggiamento deve tramutarsi in dono; voglia di dare
- 10997 Niente, partecipo all'allegria del gruppo

- 10998 Vederli, stare insieme; il fatto di stare insieme; compagnia degli altri, fare attività insieme; se anche altri svolgono la stessa attività; mia moglie mi induce a farlo
- 10999 Cerco di fare in modo che vi sia intesa, accordo; eliminare le tensioni reciproche; quando c'è pace nel gruppo/famiglia; quando riusciamo a stare bene insieme; cerco di non esasperare i diverbi
- 12951 Fame, sete d'amore; voglia d'amore
- 12952 Davanti ad un'ingiustizia
- 12953 Desiderio di piacere agli altri, sentirsi desiderabile
- 12954 C'è una creatura che ti chiama mamma, per la quale tu puoi tutto; quando sto con i miei figli; li guardo
- 12955 Quando vengo incoraggiata; quando gli altri mi accettano, si dimostrano comprensivi; dipende dall'incoraggiamento; quandole persone intorno sanno accettarmi come sono; sento di avere alleati
- 12956 Presenza del marito, non farsi condizionare dall'ospedale (parto)
- 12957 E' un servizio utile alla comunità; lavoro utile; aiuto ai tossicodipendenti, offrire loro possibilità
- 12958 Vedendo gli sforzi degli altri
- 12959 Rispetto per gli altri; per le loro opinioni, giudizio; stimando e apprezzando ciò che fanno gli altri (anche avversari)
- 12960 Penso ai miei genitori; quando penso alla mia famiglia
- 12961 Quando i cavalli partono; galoppano o si impennano; quando il cavallo si muove
- 12962 La gente straordinaria mi dà una bella sensazione
- 12963 Bisogna essere in due
- 12963 Umiliandosi
- 12964 Quando sono in un ambiente familiare
- 12965 Svolgendo l'attività in gruppo; disciplina di gruppo; entusiasmo di squadra; con più persone; in comunità
- 12966 Quando la persona è disposta a mettersi a confronto e in dubbio
- 12967 Quando l'altro mi manda degli "appelli" di attenzione; non appena il bambino chiama
- 12968 Per amore; amare; in base al sentimento dell'amore
- 12969 Con le altre cresco
- 12970 Quando c'è molta gente che mi giudica; so di essere al centro dell'attenzione; c'è la paura della gente che guarda
- 12971 Stare insieme al cavallo, con il corpo e la testa; sentirlo; essere una cosa sola; armonia con il cavallo; parlargli in ogni occasione; fargli sentire che mi rilasso, si rilassa anche lui; capirlo, non opprimerlo con comportamenti sbagliati
- 12972 Dai movimenti armoniosi del cavallo; quando la passeggiata a cavallo si svolge calma e tranquilla
- 12973 Quando il cavallo è pronto per essere montato
- 12974 Non posso iniziare con qualsiasi persona
- 12975 Quando mi sento sicura, cioè ho confidenza con le persone
- 12976 Situazione piccola con poche persone
- 12977 Contatto, verbale e fisico
- 12978 Voglia di dire che sono contenta di me e di loro; cerco di far vedere come e quanto mi piaccia questo tipo di danza
- 12979 Quando mi trovo in un ambiente in cui non sono coinvolta
- 12980 Basta che un solo allievo mi chieda spiegazione

12981 Quando nasce l'armonia con l'avversario
12982 Quando mi telefonano, anche solo a pensarci; al telefono
12983 Ambiente non ostile, disponibile a capirti; quando mi sento capita
12984 Quando c'è molto movimento e molta gente
12985 Bisogno dell'altro, cerco liberamente il mio partner
12986 Dipende dall'animale (cavallo, altri animali); dal suo umore
12987 La rassicurazione dei medici
12988 Invito la gente ad avere pazienza
12989 Non è necessario che sia da solo; non importa con chi
12990 Senso di responsabilità nei loro confronti
12991 Il danzatore stesso mi dà equilibrio facendodimenticare il resto
12992 Arrivo in ritardo
12993 Poter lavorare senza avere problemi col capo
12994 Dal momento in cui si prende a scherzare
12995 Quando vedo che l'altro ha capito quello che gli ho detto
12996 Mi è stato trasmesso dalla famiglia; tradizione familiare
12997 Quando ci sono amici indiani
12998 Quando gli altri hanno la capacità di prendere la tua attenzione
12999 Quando gli altri parlano in modo tranquillo e saggio
14951 Quando l'entità è positiva
14952 Il pensiero di un periodo di riposo con la mia famiglia
14953 Vedendo gli altri che si preparano
14954 Lo dico ai miei amici per renderli invidiosi
14955 Pensare agli aspetti positivi/piacevoli dell'altro
14956 Dare consigli/istruzioni

Diversa dimensione

16980 Mi sento leggera
16981 Sento come una musica
16982 Circondato dalla musica; volo in un luogo dove la musica mi circonda
16983 Graduale distacco dalla realtà quotidiana; distaccato dalla realtà circostante
16984 Insorge come un abbandono dei problemi umani
16985 A volte è la mia isola segreta
16986 Non ha più importanza quello che sta attorno a noi
16987 Nel subconscio desidero integrarmi in una massa sconosciuta; far parte di un tutto
16988 Entro in un'altra dimensione
16989 Hoi delle visioni come se fossi nel deserto

Unselfconsciousness

16990 Quando non penso più a quello che devo fare

16991 Non controllo più nello specchio i movimenti

16992 Mi sorprendo a pensare da molto tempo senza essermene accorta

16993 Non sentirsi giudicata dagli altri, muoversi senza costrizioni

16994 Gli altri vedono che sono concentrato (sono gli altri a notarlo)

CHE COSA LO FA DURARE?

Attività

- 10001 Dura finchè uno non ricomincia le altre attività
- 10002 Finchè dura l'attività
- 10003 La qualità, il tipo di attività
- 10004 Dura poco, molto poco; non dura molto; dura niente
- 10005 Dura solo all'inizio: al piacere subentra la tecnica; permane nella progettazione e si modifica nell'attuazione
- 10006 Continuare a svolgere l'attività; proseguire quanto fatto; proseguire in modo regolare; cercare di non interrompere; continui a produrre quella cosa e segui quella strada; continuo a svolgere l'attività che svolgevo prima che cominciasse
- 10007 La lettura, poi una pausa e continui a leggere
- 10008 Il ripetersi di queste situazioni; ripetere l'attività
- 10009 Analizzare e registrare il libro con una parte di sè oggettivata
- 10010 La musica: essa ha il potere di farci riconoscere e purificare
- 10011 Non saprei: attività naturale che segue ritmi biologici dettati dall'evoluzione
- 10012 Predisposizione dei materiali per poter lavorare senza problemi
- 10013 Lascia un'eco che poi viene sopraffatta dalla vita quotidiana
- 10014 Poter fare altre cose piacevoli o in modo piacevole; magari fare qualcosa d'altro nel frattempo
- 10015 Tutte le operazioni, anche le più insignificanti
- 10016 Il momento stesso
- 10017 Il tempo necessario all'attività; la lunghezza dell'operazione
- 10018 Pensare di svolgere l'attività; di poterlo fare a lungo; the prospect of travelling
- 10019 Una corretta programmazione dell'attività
- 10020 L'abitudine all'attività
- 10021 Elenco i pensieri e comincio a meditarli, come se ci fosse un altro a rispondermi
- 10022 E' obbligatorio; è un percorso obbligato
- 10023 Finchè il tempo che so di poterli assegnare è finito; dipende da quanto tempo ho a disposizione; continuo fino a quando è possibile; l'opportunità di continuare a svolgere l'attività
- 10024 Dura fin quando dura la roba
- 10025 Lo stimolo iniziale; perdurare della situazione iniziale; che il libro mantenga queste caratteristiche
- 10026 I soldi da spendere
- 10027 La brevità dell'attività
- 10028 Sapere che l'attività sta terminando; la consapevolezza della fine dell'attività
- 10029 Per la monotonia
- 10030 Lo smettere l'attività

Va da sé

- 10051 Dura per tutta la giornata, fino alla sera; posso provare questa sensazione per lungo tempo
- 10052 Continua per conto suo; va da sé; si sostiene da solo; continua sempre naturale; dura indipendentemente da fattori esterni
- 10053 E' una cosa spontanea, istintiva
- 10054 Ciò che occupa la mente
- 10055 Non so, può durare o smettere come vuole; una volta cominciato non sono più io a regolarne la durata; si esaurisce da sé, senza meccanismi interferenti; come è venuto così può andare
- 10056 Non sempre riesco a trattenerlo
- 10057 Spesso sono sensazioni frizzanti ma momentanee, "attimi"
- 10058 Non dura molto perchè poi la mente mi sfugge
- 10059 E' un sentimento che si autoalimenta; in modo automatico
- 10060 Cominciare richiede più energia che continuare
- 10061 Misteri dell'amore
- 10062 Dura sempre
- 10063 L'intensità con cui si manifesta
- 10063 L'attività quotidiana
- 10064 Poco prima della gara questa situazione sparisce
- 10065 Può durare anche se smetto, è la mia fantasia che lavora, tramite l'immaginazione
- 10066 Sentirsi così per un'ora basta a sentirsi soddisfatti tutto il giorno; la carica si prolunga anche dopo
- 10067 Fino al prossimo lavoro
- 10068 Un atto involontario
- 10069 E' una cosa che va giorno per giorno
- 10070 L'evolversi del caso
- 10071 Non dipende da me
- 10072 Fattori umanamente inspiegabili; non so spiegarmi ciò
- 10073 Può continuare rinnovandosi; è come un ciclo che si compie
- 10074 La fortuna; dipende anche dalla fortuna
- 10075 Non c'è un fattore specifico, niente di particolare; un niente, un tutto
- 10076 Niente da parte mia che forzi; non faccio niente per cambiare le cose; lascio che l'attività scorra; non c'è molto sforzo da parte mia
- 10077 Dura poco perchè non sai come sarà l'anno successivo
- 10078 Farlo sviluppare a modo suo, non cercando di controllarlo ma di seguirlo; lasciar scorrere fino all'intervento di elementi esterni; non programmare
- 10078 La stessa cosa che lo ha originato
- 10079 Non ricordo; non so; non ne sono consapevole
- 10080 Vi è un limite di tempo (circa 20 minuti); *
- 10081 Non c'è un fattore che faccia durare, piuttosto il contrario

Piacere

- 10101 Il piacere nello svolgere l'attività
- 10102 L'intensità e la passione con cui svolgo l'attività
- 10103 Se l'attività piace, è gustata, è apprezzata
- 10104 Io lo faccio durare, mi piace lasciarmi andare con la fantasia
- 10105 Piacere provato, rallegrarsi, sensazione piacevole; inesauribile fonte di piacere; protrarsi del piacere; compiacimento che provoca
- 10106 Sono contento di partecipare, non importano vittorie o sconfitte
- 10107 L'entusiasmo; continuare con maggior entusiasmo
- 10108 Se mi piace il libro o la storia trattata; bellezza del brano musicale, del film
- 10109 Il divertimento
- 10110 L'eccitazione per l'attività
- 10111 La continua piacevolezza della narrazione
- 10112 Il piacere di concludere plasticamente, coerentemente
- 10113 Il fatto che mi piaccia sempre di più
- 10114 La passione per l'attività; fare le cose che mi piacciono
- 10115 L'esaltazione
- 10116 Concimare oppure vangare o zappare può essere gratificante come raccogliere un fiore o sentirne il profumo
- 10117 Il piacere di sentirla mia
- 10118 Il piacere della situazione
- 10119 Suonare una sinfonia particolarmente bella
- 10120 Abbandonarsi a questo piacere, gusto; mi gusto ogni attimo; lo gusto sotto tutte le sue prospettive
- 10121 Mi piace staccare il registratore
- 10122 Fare un lavoro che ti piace di più ancora
- 10123 Piacere della ricerca interiore di una realtà senza mezze misure; del definire situazioni nettamente in positivo o in negativo
- 10124 Il piacere di far rivivere in me momenti ormai passati
- 10125 So che è bello; bellezza dell'attività

Fede

- 10151 Dipende dalla Grazia: è Dio che la concede; se c'è continuo ad essere felice
10152 Parlare con il Signore; avvenuto l'incontro il discorso va da sé
10153 Sentirsi coinvolti in qualcosa che ci è donato; generosità di Dio; sono una povera che Dio arricchisce; disponibilità e semplicità con cui mi accosto al Divino
10154 Sentirsi afferrati da Dio; certezza del contatto, presenza di Dio
10155 Certezza, conferma della volontà di Dio
10156 Sentirsi nella volontà di Dio
10157 Potersi inoltrare nella stessa strada di conoscenza e amore
10158 Il pensare Dio in tutta la sua grandezza
10159 Il pensare Dio attento ed interessato a noi; certezza del suo amore, volontà reciproca di stare insieme (Dio)
10160 Le risposte ai miei "perché", conferme che ritrovo nella fede
10161 Il mio crederci, la fede
10162 La devozione
10163 La preghiera; più contemplo, più lodo, prego e amo
10164 Il Medicine man
10165 Il prete non può fermarsi durante la messa, è una solennità
10166 Pensare a Budda
10167 L'amore, la fiducia in Dio, aprirgli il cuore, rispondere al suo amore; fare le cose per amore suo
10168 Desiderio sincero di colloquio con Dio, sete di Dio; cercare di approfondire il rapporto con Dio
10169 Sentirsi inseriti in una grande famiglia in cui Dio è il Padre pronto a perdonare le nostre mancanze
10170 Il fascino del mistero della creazione
10171 Essere riempita dai contenuti della preghiera; la Parola di Dio, il ripetere a te stesso quella frase
10172 Vivere il rapporto con Dio dedicandosi agli altri
10173 Il ricordo che tante volte sei stata ascoltata. Pensi che forse anche questa volta pregare servirà almeno spiritualmente

*** CORREGGERE

- 10174 (10714) Fare meditazione per me è un modo di pregare
10175 (10715) La contemplazione
10176 (10716) Il mettere a confronto la propria vita con la parola del Signore

10177 Il luogo sacro aiuta; essere nella moschea
10178 Aver osservato i precetti religiosi; le regole religiose; aver fatto il proprio dovere di credente
10179 E' Dio che mi ha creato ed ho bisogno di Lui
10180 La fede che ho in Dio un giorno mi ricompenserà
10181 La pace che mi deriva dalla preghiera

Concentrazione

- 10201 La concentrazione
- 10202 L'immersione nella 'logica' del libro; sentirsi un tutt'uno con la musica
- 10203 La mia attenzione, continuare con attenzione; prestare attenzione in quel momento; l'attenzione che metto nell'attività; cerco di ricordarmi di fare più attenzione
- 10204 Non pensare a nient'altro, non distrarsi; capacità di stare concentrata e assorta; pensare solo a ciò che stai facendo
- 10205 Il sentire che mente e cervello sono una cosa sola
- 10206 Eventi esterni possono spezzare la concentrazione, ma è molto facile riprenderla
- 10207 L'assoluta concentrazione sui movimenti fisici; corrispondenza tra aumento della concentrazione e della coordinazione
- 10208 Il fatto che non mi "addormento"
- 10209 Mantenere l'attenzione, la concentrazione sul respiro
- 10210 Lasciarsi coinvolgere, lasciarsi prendere; mi calo dentro completamente
- 10211 Sentirsi coinvolto nell'attività, coinvolgimento, partecipazione; creazione perfetta, qualcosa di grande che coinvolge tutto il proprio essere; partecipazione intellettuale; intensità del coinvolgimento
- 10212 Concentrazione sull'attività di fondo, di base; su Dio
- 10213 Concentrazione sul mantra, su Buddha; su uno stesso punto
- 10214 La continuità nella concentrazione, essere 'presi'
- 10215 L'isolamento mentale dall'esterno; non c'è nulla che possa distoglierti da ciò; approfondimento progressivo dell'isolamento; il raccoglimento
- 10216 Non smettere per non interrompere la concentrazione
- 10217 Riandare, immergersi nel momento in cui il fatto si è prodotto
- 10218 Cessa con un calo di attenzione, per pensieri estranei; con un'interruzione della concentrazione; finché ti viene un altro pensiero
- 10219 Identificarsi nell'attività stessa; dipende dall'intensità della mia immedesimazione
- 10220 Sforzo di concentrazione che decresce col crescente coinvolgimento
- 10221 Il lavoro mi assorbe completamente, impedendo altri pensieri; mi distrae dal pensare
- 10222 Focalizzazione della concentrazione su pochi elementi selezionati
- 10223 La giusta concentrazione
- 10224 Ragionare, riflettere fra sé e sé sull'argomento

Impegno, Challenge

- 10301 Finchè vedo il grano buono, anche se mi sento stanco non lascio
- 10302 L'impegno, i buoni propositi
- 10303 Il desiderio di finire, e vedere buoni risultati; desiderio di arrivare bene al traguardo
- 10304 L'ansia che il lavoro vada a buon fine
- 10305 La voglia di risolvere il problema, di chiarificarlo
- 10306 La voglia di capire, di capire quanto sembra incomprensibile; voglia di analizzare
- 10307 Il lavoro particolarmente impegnato e creativo; la situazione di sfida, non facile
- 10308 La voglia, interesse di terminare l'opera, realizzarla, vederla finita
- 10309 Il desiderio, convinzione di poter fare meglio, perfezionare il lavoro; migliorarsi; vedere che c'è ancora parecchio da fare; desiderio di fare più strada
- 10310 Finchè sono impegnata nel ricamo
- 10311 Aver risolto la sfida; raggiunto l'obbiettivo; quando stendo la soluzione si riduce
- 10312 La volontà di finire e di arrivare all'obbiettivo, ad una meta; il progetto che intendo realizzare; voler realizzare ciò che mi sono prefisso; lo scopo per cui si è intrapresa la gita in grotta
- 10313 Sentirmi ricaricata, incoraggiata, stimolata, capire che basta poco
- 10314 Impegnarmi ad andare avanti; sforzo per mantenere la tensione; l'esercizio; tenere la mente in esercizio; continuare incessantemente l'attività, impegno continuo
- 10315 Affronto un altro obbiettivo, particolarmente impegnativo; nuovi problemi che insorgono; quando il cavallo va bene gli chiedo di più, miglioramento del cavallo e del cavaliere; visto che ci sono riuscito, potrò fare qualcosa di più impegnativo
- 10316 Proseguire nel lavoro in un modo migliore
- 10317 Responsabilità; sentirsi responsabile
- 10318 Il mio sforzo; cercare di reagire
- 10319 Risolvendo problemi dopo problemi; le difficoltà incontrate; i problemi da risolvere
- 10320 Volontà di imparare, conoscere cose nuove, approfondire, arricchire di dati; frequentare seminari; cercare altre pubblicazioni; desiderio di ampliare il bagaglio conoscitivo
- 10321 Voglia di vincere i momenti difficili, superare le difficoltà
- 10322 La costanza; perseveranza; dedizione in ciò che faccio; nasce dai sacrifici
- 10323 La continua applicazione, determinazione, grinta, tenacia; proseguo con decisione
- 10324 Penso solo di vincere, di impormi; voglia, speranza di vincere; confronto, situazione competitiva; desiderio di mettere in difficoltà l'avversario
- 10325 Il grado di difficoltà di un compito
- 10326 Ti dà la carica ad insistere per farlo continuare
- 10327 Il mio impegno inizia quando inizio e finisce quando finisco; voglia di arrivare sino in fondo
- 10328 La volontà
- 10329 Lo spirito critico, voler perfezionare/migliorare un lavoro, desiderio di raggiungere dimensioni più armoniche; impegnarmi per migliori risultati; volontà di progredire, migliorare
- 10330 Desiderio di essere soddisfatta in cose nuove, più difficili
- 10331 La speranza di riuscire ad eseguire il resto allo stesso modo
- 10332 Mantenere "povertà di cuore", umiltà; sensazione di continua incompetenza; imparare l'umiltà
- 10333 La comprensione di quello che voglio riuscire a fare

- 10334 Approfondire man mano la conoscenza, l'argomento; percepire tutti i particolari; imparare la canzone per renderla mia; andare a fondo nell'argomento
- 10335 Dipende dal tipo di esercizio; modo in cui viene posto il problema; la natura del problema; il tracciato della gara
- 10336 Le battaglie, i duelli, le gare; la sfida
- 10337 Idee chiare sugli obiettivi
- 10338 Crederci davvero, "investire" tutti noi stessi, il coraggio di fare scelte precise, giocare in quel che si dice; impegno con se stessi; il valore attribuito all'attività (anche a lungo termine)
- 10339 Cerco la forma, l'espressione migliore
- 10340 Consapevolezza di aver dato tutto e la conseguente tranquillità; consapevolezza di non aver mollato
- 10341 Cercare di rappresentare, realizzare in modo adeguato il proprio progetto
- 10342 Avere in mente la chiusura del pezzo
- 10343 L'intensità dello stimolo emotivo da esprimere
- 10344 Cerco di mantenere a lungo l'equilibrio, questo stato di armonia
- 10345 Sforzo di intesa con l'altro; cerco di essere comprensiva; di non dire cose sbagliate
- 10346 Mi dico che ce la devo fare, faccio un lungo respiro e parto
- 10347 Il fare un'attività che pur essendo uguale si rinnova sempre
- 10348 L'insuccesso perchè desidero dare di più
- 10349 La consapevolezza di dare il massimo; utilizzo al massimo le mie potenzialità
- 10350 Sapere che il paracadute non si è ancora staccato; finisce con l'apertura del paracadute
- 10351 Lo stimolo della scoperta; mantenerlo; gli stimoli; nuovi stimoli insorti; variare la discesa, non fare sempre la stessa; scoprire qualcosa di nuovo; volontà di impegnarsi in un lavoro nuovo
- 10352 Ciò che penso; le caratteristiche, profondità di ciò che penso; importanza del pensiero
- 10353 Essere coinvolti in qualcosa che richiede molto; l'aumentare graduale dell'impegno richiesto
- 10354 Mai far scattare il meccanismo dell'abitudine
- 10355 Mai credere di conoscere già tutto e soprattutto noi stessi; basta una correzione per ricordarmi che non ho ancora finito d'imparare e che mai finirò
- 10356 Non passare sopra le imperfezioni; accuratezza, cura, precisione
- 10357 La volontà di portare a termine il pensiero e di applicarlo
- 10358 Pensare 'Se mi becca la polizia...'; la percezione del rischio elevato
- 10359 Desiderio, speranza di ottenere ancora lo stesso risultato, di poter ripetere l'attività in futuro
- 10360 Il fatto di essere occupato
- 10361 L'importanza del momento, le cose essenziali da fare; l'importanza del compito
- 10362 L'urgenza della situazione
- 10363 Il pensiero che l'allenamento è utile per le gare future
- 10364 Dopo un certo periodo cerco di uscirne
- 10365 Pensare ai lavori necessari all'ambiente, agli animali
- 10366 Rappresentazione della danza anche di ballerini famosi
- 10367 Tentativo di far amare e apprezzare la mia materia
- 10368 Voglia di capire il motivo di determinati errori per evitarli
- 10369 Volontà, voglia di fare bene; di fare al meglio
- 10370 Iniziare un altro lavoro dello stesso genere; programmare nuove attività e verificarne l'acquisizione
- 10371 Lo spirito dell'avventura
- 10372 Sforzo di fare bene le cose che non mi piacciono

- 10373 L'impegno in un'attività fisica
- 10374 Desiderio non di vincere, ma di superarmi

Feedback positivo

- 10401 Attività che va bene, cose che vanno dritte, per il verso giusto; susseguirsi di eventi positivi
- 10402 Buon andamento-proseguimento dell'attività, l'attività scorre; procedere bene dell'operazione; continua attuazione del programma; sviluppo secondo programma
- 10403 L'aver davanti una campagna ben curata, ben aggiustata; il guardare il giardino
- 10404 Il vedere le piante crescere e dare i loro frutti
- 10405 L'armonia nel lavoro, nell'attività
- 10406 Tutto l'insieme si svolge tranquillamente; regolare svolgimento nell'equilibrio del contesto in cui si opera; procedere di eventi
- 10407 Lo star bene del figlio
- 10408 Il buon andamento del gioco, tattiche di gioco positive, arrivare in finale; lo sviluppo della competizione
- 10409 Se tutto continua con lo stesso ritmo e bene; proseguire della rispondenza tra suono e movimento
- 10410 Quando non vanno male le cose, non ci sono intoppi, pasticci; se non ci sono controversie, imprevisti, problemi
- 10411 Il vantaggio della squadra; il riscontro del punteggio; aver quasi matematicamente vinto
- 10412 Vedere che sono ricambiato
- 10413 Vedere che gli avversari si sentono sconfitti
- 10414 Soltanto il fatto di non trovare un altro ostacolo
- 10415 Nessun cambiamento che porti a dimostrare il contrario; trovare conferme all'ordine/struttura che va delineandosi; conferma dell'accadimento regolare e costante
- 10416 "Sentirmi la voce"
- 10417 Sentire quello che suono
- 10418 Avere la consapevolezza che sto parlando con Dio
- 10419 Vedere serena l'amica che assistevo
- 10420 Lo svolgersi dell'attività in modo soddisfacente
- 10421 Correggere, disfare ciò che si è sbagliato serve
- 10422 Vedere che il colore si presta, scaturisce sulla tela
- 10423 Vedere il procedere, il formarsi dell'idea; vedere che c'è un filo logico; sentire che "sta girando", che corre il filo del discorso
- 10424 Il crescendo, l'aumentare del lavoro; il lavoro che avanza e rende
- 10425 Il fluire di frasi, immagini, richiami e voci interiori; pensieri che si susseguono continui e ininterrotti
- 10426 Controllare, continuare l'analisi di ciò che si sta facendo

- 10427 L'applicazione pratica di una teoria studiata
- 10428 La qualità/quantità del materiale a disposizione, della 'roba'
- 10429 Non trovare ostacoli, speranza di non trovarli
- 10430 Se le denunce IVA quadrano alla lira
- 10431 Il numero delle nozioni apprese
- 10432 Il numero di storie che riesco a raccontarmi
- 10433 Buon andamento post-operatorio
- 10434 L'intervallo fra il primo e il secondo intervento chirurgico
- 10435 Il fatto che i pesci continuino ad abboccare
- 10436 L'impressione che tutto scivoli senza che io debba opporre resistenza
- 10437 Proseguire e vedere che l'attività si avvicina a ciò che mi proponevo; translation of ideas into work; corrispondenza tra esperienze vissute e aspettative che si avverano
- 10438 I segni concreti che esiste mi stimolano e mi autosuggestionano
- 10439 Momento della verifica; verificare chiarezza di idee, progressi; verificare autenticità delle cose su cui rifletto; riscoprire nella realtà ciò che penso; trovare riscontro alle ipotesi che via via mi vengono in mente
- 10440 Vitello sano e in buona salute; sua crescita; mucche piene, soddisfatte, che si riposano; parto andato bene; la mucca si riprende e riproduce il latte
- 10441 Miglioramento dell'azienda, dell'attività; che continui ad essere completo l'albergo
- 10442 Da come il cavallo reagisce ai miei comandi; se risponde bene
- 10443 Energia che per durare deve ricevere un feedback adeguato; un rinforzo positivo
- 10444 Il disegno viene bene senza errori
- 10445 Vedere che lo studente continua ad andare bene, riesce a svolgere bene
- 10446 La disponibilità dell'altra parte in contatto (medium); il continuo contatto e colloquio con l'entità; l'ampiezza della comunicazione della guida
- 10447 La sintonia che si stabilisce
- 10448 Il fatto che non si rompa il filo (macchina da cucire)
- 10449 Feedback positivi dai figli

Skills

- 10502 Sapersi modificare
- 10503 Applicare la giusta tecnica; correttezza dell'impostazione; faccio in modo che il motore non vada in cavitazione; tengo sempre la stessa velocità; badare che tutto si mantenga giustamente impostato
- 10504 Piena fiducia in se stessi; acquistare fiducia in se stessi; certezza di comprendere e riuscire
- 10505 L'orgoglio personale; orgoglio di riuscire; piacersi
- 10506 Finchè mi sento di battere l'avversario; il vantaggio sull'avversario
- 10507 La consapevolezza di saper fare, competenza-preparazione, proprie conoscenze
- 10508 Sentirsi forti, sicurezza; sicurezza di sè; la forza che interviene

- 10509 Sentirsi capaci, bravi, in grado di continuare con lo stesso livello; capacità del montare bene a cavallo
- 10510 La contentezza di vivere, e di fare malgrado tutto
- 10511 La contentezza di essere riusciti ancora, una vittoria in più
- 10512 La soddisfazione di aver fatto bene; aver fatto bene una certa cosa, fare i lavori bene; apprezzare la propria capacità nell'essere riuscito
- 10513 Sentirsi utili, aver fatto qualcosa di utile; convinzione della validità di ciò che stai facendo
- 10514 Raggiungere un maggior controllo, il controllo necessario
- 10515 La consapevolezza di aver dato il meglio delle proprie capacità; riesco ad esprimere me stesso nel migliore dei modi
- 10516 I continui miglioramenti; la riuscita in allenamenti più intensi; nuotare più forte di prima
- 10517 La capacità in quel momento di portarlo a termine; convinzione che posso portare a termine ciò che ho cominciato
- 10518 La capacità di attuare esattamente quanto ci si era proposti; essere sempre all'altezza della situazione; entrare in una dimensione di cui si è padroni
- 10519 Quando si raggiunge la robustezza e l'abilità del quarto dito
- 10520 La velocità, continuare con facilità-agilità; efficienza; esprimersi facilmente; facilità con cui il movimento va avanti; facilità di capire; movimento armonioso, senza strappi, calmo ma continuo; scioltezza nell'esecuzione
- 10521 La consapevolezza di riuscire bene, continuare con successo; capire che sto facendo bene; proseguire così; continuare ad esercitare e utilizzare le capacità apprese
- 10522 Vedere che non compio errori, non sbaglio; non dover correggere; essere riusciti a fare bene la tecnica: torna alla mente se sbagli perchè si era imparato qualcosa difficile da ripetere
- 10523 La soddisfazione, la gratificazione
- 10524 Qualcosa di non ben definito che dipende dalla mia forza mentale
- 10525 La forza fisica
- 10526 La consapevolezza di aver studiato
- 10527 La sicurezza di fronte al pubblico; la sicurezza che provo a cavallo
- 10528 Non aver paura, non perdere la fiducia
- 10529 Controllare di aver appreso, di imparare, recepire ciò che leggo; riconoscere il senso di tutte quelle sillabe insieme
- 10530 Sapere che una volta imparato qualcosa, non me lo dimentico; vedere che non ho dimenticato le cose che ho imparato; continuare ad impiegare le capacità apprese
- 10531 Confrontare la propria sicurezza con gli altri, avere ragione; trovare tesi valide da contrapporre; antagonismo
- 10532 Non incappare in una difficoltà, in un intoppo
- 10533 Il trovare conferme, punti d'incontro
- 10534 Continuare a dominare la situazione; capacità di pilotarla; continuare ad eseguire brani che conosco e su cui non incontro difficoltà; saper gestire la situazione
- 10535 Esibizionismo
- 10536 Credere che sia tutto chiaro e semplice
- 10537 Faccio finta di aver sempre pedalato fino ad allora!
- 10538 La sensazione di aver preso la strada giusta; la sicurezza di credere in una cosa giusta
- 10539 La sensazione di creare - costruire qualcosa, qualcosa di nuovo; l'ho fatto io e non l'ho comperato; capacità di creare qualcosa
- 10540 La creatività
- 10541 L'abilità; sentirsi abile

- 10542 La sicurezza di poterlo rifare tale e quale
- 10543 La consapevolezza di essere mamma, una brava mamma, valida
- 10544 Poter interpretare i dati in modo esauriente
- 10545 Sentirsi importanti per qualcosa
- 10546 Riuscire ad esprimere, a tradurre ciò che si ha in testa; fino a quando posso parlare e capire; riuscire ad esprimere ciò che provo; riuscire a dare una parte di me nei colori, sfumature
- 10547 Riuscire a superare difficoltà, problemi tecnici, performance insperate; superare ostacoli, superarli bene; risolvere guai; felicità di aver superato una soglia non troppo facile
- 10548 La capacità di interiorizzare
- 10549 Realizzare dei canestri; continuare l'attività con profitto
- 12501 Fare dei buoni passaggi ai compagni
- 12502 L'apporto di soluzioni nuove; trovare soluzioni fattibili, adeguate; acquisire tecniche, modi di comportamento da mettere in pratica
- 12503 Continuare ad escogitare originalità
- 12504 Sentirsi superiori
- 12505 Il perpetuarsi della grandezza di ciò che fai

Bilanciamento Challenge/Skills

- 10551 Dura finché penso di poter prendere la preda
- 10552 C'è una sfida e io l'affronto. La consapevolezza che puoi affrontare la tua sfida e vincerla
- 10553 Una perfetta sintonia; equilibrio e dialogo fra le mie azioni e le reazioni del cavallo
- 10554 Un perfetto equilibrio tra me e lo strumento
- 10555 Raggiungere gradualmente gli obiettivi proposti di volta in volta; nuovi rinforzi dovuti al raggiungimento di altre mete
- 10556 Collegare ciò che è stato appreso con la propria esperienza; poter inserire la nuova scoperta in un contesto più ampio; capire meglio le cose
- 10557 L'essere continuamente in testa
- 10558 La soddisfazione, che consente di affrontare ciò che il giorno seguente offre
- 10559 Vittoria che lascia soddisfazione fino alla prossima occasione
- 10560 Il raggiungimento dei miei limiti; non cerco risultati di alta levatura tecnica, ma riesco ad arrivare in maniera elegante al limite delle mie capacità
- 10561 Controllare una "derapata" a 150 Km/h sapendo quello che fai; sicurezza nell'effettuare cose particolarmente difficili
- 10562 Sfruttare questo benessere per ottenere il massimo
- 10563 Speranza, consapevolezza di essere sulla strada giusta
- 10564 Dinamismo della vita che cresce, matura nuovi modi, espressioni; crescita ed evoluzione; immagazzinare qualcosa che modifica il proprio modo di essere e di pensare; crescita interiore
- 10565 Accordo tra ciò che si cerca e ciò che si ottiene; sensazione che sto allargando le mie conoscenze; poter raggiungere un certo livello di precisione e voler riuscire a farlo; sento che sto realizzando ciò che desidero; raccogliere nuove informazioni per realizzare il progetto
- 10566 Misurare le proprie abilità con una sfida

- 10567 Sentirsi realizzati
- 10568 Consapevolezza di trovare una risposta
- 10569 Aver realizzato, senza eccessivo sforzo ma nemmeno con troppa facilità
- 10570 Appagamento; è tutto ciò che voglio
- 10571 Mantenimento di un equilibrio di energia e volontà
- 10572 Riuscire a prolungare l'unione di volontà e buon risultato
- 10573 Abilità ed intelligenza miranti ad ottenere un buon risultato
- 10574 Continuare a controllare le mie capacità
- 10575 Dura finchè parlo e capisco (lingua straniera)
- 10576 Arrivare all'ultima fase del lavoro
- 10577 Svolgere performances di cui si è capaci; non mi piace improvvisare
- 10578 Cerco di sfruttare al meglio i momenti propizi

Interesse

- 10601 L'interesse per l'attività
- 10602 Voglia di vedere fino alla fine, di sapere cosa succede; aspettare il finale del programma
- 10603 Il libro particolarmente coinvolgente; caratteristiche del libro; il racconto se continua in quella direzione; l'argomento continua ad essere interessante
- 10604 La trama del romanzo, il contenuto dell'attività; la densità dell'argomento; l'avvicinarsi, svolgersi della narrazione; quello che vedo in TV; l'interesse della comunicazione
- 10605 Il perdurare dell'interesse; interesse continuo per l'argomento; interesse per la materia
- 10606 La partecipazione che metto in quello che suono
- 10607 La "forza" delle immagini; l'intensità del racconto; l'agonismo delle due squadre (TV); il ritmo degli avvenimenti
- 10608 L'ampliarsi dell'interesse a problematiche più vaste
- 10609 L'interesse dei luoghi
- 10610 Comunione con l'argomento trattato; situazioni vicine al mio modo di vivere, pensare, problemi; se ciò che leggo rappresenta la mia personalità, gusti; condividere ciò che leggo
- 10611 Stile dell'autore, bravura dell'artista; modo in cui è esposto il problema; validità di contenuti
- 10612 Parlare di una persona o gruppo di cantanti che mi piace molto
- 10613 Vedere il personaggio che mi interessa in modo particolare
- 10614 Vedere che il risultato della gara si svolge secondo le mie previsioni
- 10615 Trovare cose interessanti (Internet)
- 10616 Capacità degli attori, dipende dagli attori
- 10617 L'interesse che cresce

Motivazione intrinseca

- 10651 Voglia, motivazione, desiderio, scelta di svolgere/continuare l'attività
- 10652 La predisposizione interiore, psicologica; l'anticipazione mentale dell'accadimento; sapere che andrò a dormire e mi riposerò; la propria disponibilità
- 10653 La curiosità, il desiderio di verificare le cose nella realtà; desiderio di veder concretizzata nel tempo qualcosa
- 10654 L'amore per il mio paese

****10655** Le scelte che faccio e che sono sempre libere; riuscire a fare ciò che si vuole

- 10655** Dura quanto voglio; lo faccio durare io; far durare questo modo invariato fino al termine dell'attività; dipende da me
- 10656 Il desiderio che continui; che duri più a lungo possibile; la voglia di farlo sempre di più
- 10657 La curiosità, l'impazienza di vedere come finirà, dove può arrivare la fantasia
- 10658 La fantasia; il bisogno di sognare ad occhi aperti; fermarsi a sognare
- 10659 Sentire che potrei continuare all'infinito e all'infinito provare queste emozioni
- 10660 Il fatto che non riesco più a smettere, non mi fermo più; più fai più senti il bisogno di fare; desiderio di non smettere; mi è difficile anche uscire dall'acqua
- 10661 Cerco di alimentarlo; trattenerlo; assaporarlo il più possibile; volontà, impegno per farlo durare, il più possibile; voler restare in tale condizione; sforzo per non rompere la sintonia; volontà di non distruggere un momento così fertile
- 10662 Sbattersene se ti richiamano all'ordine
- 10663 Lo faccio durare finché serve, come togliere la spina dalla presa
- 10664 L'amore e la curiosità per la natura, per le piante
- 10665 E' quasi una necessità per poter lavorare
- 10666 Provare ciò che desideri provare
- 10667 La passione; la tempra con cui ci si coinvolge
- 10668 Sentirsi coinvolti in qualcosa di nostro; dedicarsi a se stessi; l'amore per me stessa; sapere che fai qualcosa per te, per la tua vita con gli altri
- 10669 Seguire le proprie intuizioni interne, le mie idee; cerco di compiere una costruzione di figure ed immagini, il più possibile svincolata dagli stereotipi
- 10670 Finché non mi stufo; finché non ho più voglia di starmene lì
- 10671 Sete di conoscenza
- 10672 Il credere in questo; il desiderio di accettare (medium)
- 10673 La necessità che viene da dentro di avere qualcosa da dire; voglia di esprimersi; voglia di dire quello che penso veramente
- 10674 L'impulso, l'amore per l'attività e/o suo contenuto; un 'eros' ginnico
- 10675 La voglia di scatenarmi
- 10676 L'idea o la sensazione di creare qualcosa

- 10677 Poter portare a termine ciò che ho cominciato prescindendo dal risultato
- 10678 Essere libero di muovermi in acqua come tutti gli altri
- 10679 Voglia di riuscire a fare qualcosa che ho sempre sentito; che mi è sempre piaciuto
- 10680 Svolgere l'attività con il cervello e con il cuore
- 10681 La possibilità di ricominciare
- 10682 La voglia di divertirsi
- 10683 La fertilità o meno della mente
- 10684 L'amore per il bello, la forma, l'estetica; consapevolezza che ciò che si ascolta è un'arte sublime
- 10685 Sognare i possibili sviluppi della propria attività
- 10686 La voglia di crescere, di maturare
- 10687 Fare le cose che voglio nei limiti del possibile
- 10688 Noncuranza rispetto agli "obblighi", pressioni sociali, ciò che dicono gli altri
- 10689 Sapere che posso svolgere l'attività per tutto il tempo che voglio
- 10690 Essere stanca ma non voler andare a letto: attività sostitutiva
- 10691 Il non voler pensare ad altro
- 10692 Finchè ho qualcosa da dire
- 10693 Le scelte che faccio e che sono sempre libere; riuscire a fare ciò che si vuole; come più mi piace; non sentirmi vincolato
- 10694 Cercare di immaginare quello che succederà (soap opera); conosco già la storia e me la sento dentro
- 10695 E' un bisogno per me
- 10696 L'estro creativo; il talento inteso come ispirazione; la "vena"
- 10697 Costruire qualcosa di proprio a partire dagli stimoli che vengono dalla musica/libro/etc.

Ambiente circostante

- 10701 Dura finchè non mi disturbano; non essere importunati
- 10702 Poter continuare senza interruzioni; senza altre cose urgenti; il non intervento di eventi significativi; non avere altri doveri
- 10703 Finchè sono interrotte bellezza e pace (es. ambiente rovinato dall'uomo)
- 10704 Finchè non ci sono sensazioni esterne
- 10705 La mancanza di interferenze, di impedimenti, di interruzioni, di avvenimenti improvvisi; finchè qualcosa non mi distrae
- 10706 Luogo e momento adatto, l'ambiente, situazione, atmosfera, circostanza favorevole; dipende dalla situazione
- 10707 Il tempo a disposizione; tutto il tempo è dalla tua parte
- 10708 Ciò che circonda la mia mente
- 10709 Un luogo fresco
- 10710 Un mare di cose; molti fattori possono determinare la durata
- 10711 Il perdurare di questa atmosfera

- 10712 Termina quando qualcosa rompe l'equilibrio; equilibrio tra interno ed esterno
- 10713 Il bel tempo
- 10714 Il perdurare delle circostanze che lo determinano; interazione delle condizioni che lo creano; mantenimento delle condizioni adatte; le circostanze in cui mi trovo
- 10715 Se non capitano disastri; non succedono brutte cose
- 10716 La natura, vento, animali, mare, piante, profumi; osservare la natura circostante, stare a contatto con la natura
- 10717 Il susseguirsi di scenari sempre nuovi, bellezza del panorama; la diversità delle sensazioni che dà la natura
- 10718 La mancanza delle interruzioni pubblicitarie
- 10719 Stare in armonia con la barca e l'acqua
- 10720 Lo scenario dove si svolge, permanere in contesto naturale

- 10719 Restare il più possibile a letto
- 10720 Avere la luce spenta, di sera; al buio
- 10721 La permanenza dell'oggetto
- 10722 L'estate
- 10723 Desiderio che il mondo non finisca, senza pensare che lo stanno deturpando
- 10724 La tranquillità dell'ambiente
- 10725 Il silenzio o i rumori attorno
- 10726 Una medusa può interromperlo
- 10727 Il calore dell'acqua
- 10728 Restare fuori dal traffico
- 10729 L'imprevisto
- 12712 L'aria grossa, spessa, ricca di stimoli, veloce; odori, colori, rumori del bosco
- 12713 La musica, il suono, il ritmo o la melodia stessa
- 12714 Altri eventi insorntgei di valenza opposta
- 12715 Stare in silenzio e lasciare che le cose emergano da sole
- 12716 Il perdurare di necessità esterne, dell'ambiente; quello che c'è intorno a me; stimoli visivi e tattili che riescono a focalizzare la mia attenzione
- 12717 Il fatto di essere via, lontano da luoghi abituali
- 12718 L'unione tra uomo e montagna; armonia con l'ambiente naturale
- 12719 Tutta la macchina chiamata mondo
- 12720 Il "tono" della discussione con l'entità
- 12721 Dura finchè c'è luce

- 10750 Comunicare il proprio piacere/gioia agli altri; donare agli altri la gioia che ho dentro; condividere il piacere con altri
- 10751 La compagnia buona, se mi ci sento bene e inserito; persone piacevoli da incontrare
- 10752 Il piacere di stare nell'orto in mezzo alle piante, nella natura
- 10753 Intesa, affiatamento; comprendersi, comunicare, modo di parlarsi; intensità del rapporto; confidenza; immedesimarsi, sentirsi uniti agli altri
- 10754 Quando si è da soli; cerco di non incontrare nessuno; godere del piacere da soli; bisogno di

- vivere quei momenti fuori da tutto e da tutti; non permetto che gli altri mi disturbino
- 10755 Quando si può stare insieme (anche per lettera); rapporto che si crea con la persona alla quale scrivo
- 10756 L'altro, gli altri, gli utenti soddisfatti, che ringraziano, chiedono bis, richiamano a svolgere l'attività; gratitudine
- 10757 Quando senti il pubblico che ti segue e ti dà il suo favore; gli applausi
- 10758 Se la gente partecipa al gioco, all'attività, alla cerimonia; la passione della gente che sta intorno
- 10759 La gente energica
- 10760 Equilibrio dell'atmosfera che si è creata
- 10761 Lo stare, rapporto con gli altri, parlare, chiacchierare; l'evolversi del dialogo; la presenza degli altri; non sono mai da sola, c'è sempre qualche donna del campo che viene a sedersi vicino a me per chiacchierare
- 10762 La risposta degli altri/partner, sguardo, vivacità, interesse; sentirsi ascoltati, capiti; modo in cui gli altri sanno osservare, cogliere e capire i miei movimenti, ciò che voglio esprimere
- 10763 L'abilità del partner, la competenza dell'interlocutore
- 10764 Partner; presenza del partner; per tutto il tempo che sei con lei non pensi a niente altro; sai che quando ti svegli tua moglie è lì
- 10765 Comportamento dell'altro/degli altri; partecipazione, presenza; if I am serving to somebody and he is in good mood
- 10766 Simpatia/affetto reciproco, benessere, armonia della situazione; comunione senza screzi e disarmonia; l'armonia che c'è in casa; la serenità
- 10767 L'approvazione, sorriso, consenso di altri, non essere respinti, ostacolati; libertà di esprimersi senza paure e condizionamenti
- 10768 Il fatto che non squilli il telefono, campanelli...
- 10769 Persone estranee
- 10770 Silenzio totale, quiete, pace, tranquillità dell'ambiente
- 10771 La collaborazione degli altri; gli altri che svolgono l'attività; il fatto di fare qualcosa insieme
- 10772 Il fatto che i bambini, allievi partecipino ed imparino, si applichino, facciano bene; vedere che i ragazzi hanno delle realizzazioni; la soddisfazione che le allieve mi danno; vedere gli altri che seguono ciò che ho insegnato
- 10773 Essere di fronte al pubblico, a persone che devono giudicarti; il giudizio degli altri
- 10774 L'aiuto, stimoli, incoraggiamento; essere invogliato; ricevere sostegno dagli altri
- 10775 Voglia, piacere, gioia di stare insieme; coinvolgimento reciproco; dura finchè l'altro ascolta e tu lo ascolti; disponibilità reciproca; passaggio reciproco di sensazioni ed emozioni
- 10776 Vedere l'altrui disponibilità, apertura, fiducia, lealtà; un amico fidato che ti può dare sempre consigli; aiutarsi
- 10777 Il sentire tutte le voci insieme
- 10778 Vedere gli altri che si divertono, ridere insieme, scherzare; rovarsi dopo un bel lavoro e farsi una bella cantata e una bella merenda; allegria di tutti; vedere il figlio contento
- 10779 Il fatto che nessuno mi disturbi, poter lavorare tranquillo; qualcuno che mi impone di uscire lo interrompe; mi interrompe una parola detta ad alta voce
- 10780 Vedere la grande solitudine che c'è in montagna
- 10781 Il rispetto verso gli altri (anche avversari)
- 10782 Lo scorrere del tempo
- 10783 Dare agli altri, offrirsi, altruismo, sacrificare egoismi, volere il bene degli altri, realizzare cose per loro, imparare ad amarli; continuare a dare; l'amore per il prossimo

- 10784 Ascoltare le emozioni proprie e degli altri
- 10785 I complimenti, apprezzamenti degli altri; fare bella figura; persone che hanno visto che l'ho fatto meglio degli altri lavori
- 10786 La naturalezza
- 10787 L'altro deve rispondere all'atmosfera provando le stesse cose; sintonia; le persone circostanti che pare sentano come me la tensione e l'eccitamento; la buona sintonia con i compagni
- 10788 I preservativi ritardanti
- 10789 Giusti rinforzi da parte dell'allenatore; la voce del maestro; vedere che l'allenatore non mi sostituisce
- 10790 La stima reciproca
- 10791 La sensazione di "stare dando e ricevendo"
- 10792 Il desiderio duraturo di comprendersi vicendevolmente; impegno delle parti di stare, fare attività insieme
- 10793 L'amore; affetto, attrazione, intesa; sensazione che dà l'amore; quanto si ama l'altra persona; amandosi sempre di più
- 10794 L'innamoramento
- 10795 Fare qualcosa di bello, che possa interessare tutti; produrre effetti positivi sulle altre persone; piacere di mangiare insieme quello che ho cucinato
- ***10795 Il pensiero delle emozioni che l'opera susciterà negli altri; il pensiero che tutti siano soddisfatti dell'opera
- 10796 Energia che si trasmette dall'uno all'altro; l'energia dei partecipanti
- 10797 La fiducia negli altri, nella loro disponibilità, aiuto
- 10798 Condivisione di sentimenti/interessi/ideali con gli altri; partecipazione degli altri, persone attorno che provano le stesse sensazioni; entrambi vogliamo raggiungere la stessa cosa; facilità di condividere; continuare a stare con i propri figli
- 10799 L'amicizia, condividere con gli amici; persone amiche, loro partecipazione; tono disteso e di amicizia
- 12751 Le persone giuste che ti stanno vicino
- 12752 Trovare nuovi aspetti nella partner, sconfiggendo la noia
- 12753 La soddisfazione di lavorare in gruppo
- 12754 Il confronto, confrontarsi con gli altri; poter confrontare le proprie idee con gli altri; buona volontà di ascoltare le opinioni altrui
- 12755 Il fatto che i parenti siano tutti insieme; sono sempre con la mia famiglia; desiderio di abbracciare tuo fratello o tua sorella; felicità di stare in famiglia
- 12756 I buoni pensieri che sempre accompagnano le buone persone
- 12757 I consigli di insegnanti, persone esperte; se vedo soddisfatto il veterinario; discuto con persone più competenti
- 12758 La felicità di condividere l'appartenenza alla stessa cultura
- 12759 Modo diverso di stare in mezzo agli altri
- 12760 La festa del lavoro nei campi
- 12761 La sincerità, la gioia della sincerità
- 12775 Le macchine sono macchine, c'è sempre qualcosa da vedere
- 12776 La calma, tranquillità dei collaboratori
- 12777 Sentirsi considerati; la stima; sentirsi importanti per gli altri; richieste di consigli, suggerimenti; fiducia degli assistiti
- 12778 La propria disponibilità, attenzione verso gli altri; mi sento ben disposto verso gli altri; desiderio di rendere felice l'altro

- 12779 Non far dipendere il rapporto con gli altri dall'umore; essere il meno urtevole possibile
- 12780 Poter andare in giro a parlare con gli altri (parapl.)
- 12781 La disponibilità ad aprirsi senza aspettare il contraccambio
- 12782 La richiesta dei clienti; qualcuno mi richiede lavori; offerte di altri incarichi
- 12783 Mi aiuta a rapportarmi in modo più sereno alle altre persone
- 12784 La voglia di esprimere se stessi agli altri; usare il corpo per comunicare qualcosa di unico e diverso
- 12785 La profondità del mio bisogno del partner
- 12786 Faccio capire che loro sono importanti per me
- 12787 Aiutare i miei fratelli
- 12788 Conoscere gente nuova
- 12789 Il cavallo, suoi movimenti, obbedienza e docilità, equilibrio; il lavoro del cavallo; il cavallo che si sublima; partecipazione del cane al mio gioco
- 12790 Armonia col cavallo, simbiosi, sincronia, star bene insieme; equilibrio senza contrastarne i movimenti, favorendoli e non infastidendolo; cavaliere e cavallo che superano l'ostacolo sono come "1+1 che fa 3,4, 5"
- 12791 Il contatto con corpo e volontà del cavallo; dialogo con lui; trascorrere il maggior tempo possibile con il cavallo
- ***12791 Il mio grado di dolcezza verso il cavallo
- 12792 Non avere problemi con i figli
- 12793 La passione e l'amore per questi animali
- 12794 Il buon rapporto con il capo, superiore
- 12795 Il sentimento dura in rapporto al soggetto a cui appartiene
- 12796 Armonia con i colleghi; il compagno di lavoro
- 12797 Armonia, buon rapporto con i clienti
- 12798 Sapere che la mia bambina è sempre con me e che nascerà l'altro figlio; la continua presenza dei bambini; continuare a stare con i propri figli
- 12799 Il pensiero che solo lei continuerà ad occuparsi del bambino
- 14751 La crescita della rappresentanza sindacale nell'interesse dei lavoratori
- 14752 Dimostrare agli altri la mia capacità; spiegare ad un collega dov'era il problema
- 14753 Il coinvolgimento dell'altra persona
- 14754 Il bisogno degli altri
- 14755 La verifica da parte dei colleghi che il lavoro è ben fatto
- 14756 I miei cani che mi fanno le feste e i miei uccelli che cinguettano
- 14757 Fare il proprio dovere nei confronti della famiglia
- 14758 Cercare di trovare un punto di incontro
- 14759 Dipende dal tipo di relazione
- 14760 L'assenza di critiche/denigrazione

Stato psicofisico

- 10801 Dura finchè la stanchezza non ha il sopravvento; continuo finchè non mi stanco
- 10802 Finchè c'è la forza di svolgere l'attività; la resistenza fisica
- 10803 Sensazione di benessere psicofisico
- 10804 Finchè la fatica - lo sforzo non si fa sentire troppo
- 10805 Dormire bene
- 10806 L'energia derivante dalla doccia dopo la stanchezza
- 10807 Stare bene fisicamente, buone condizioni fisiche, forma fisica
- 10808 Più sto in piedi, meglio mi sento dopo la risieduta
- 10809 La stanchezza
- 10810 Risorse naturali
- 10811 I miei piedi
- 10812 Il perfetto dosaggio dello sforzo
- 10813 La decontrazione muscolare; rilassamento fisico; la procedura del rilassamento
- 10814 La volontà di far scaricare le forze e sentirsi sfinito
- 10815 L'immobilità
- 10816 Il bisogno, esigenza fisica
- 10817 L'astinenza
- 10818 Concentrazione su corpo e movimenti; colloquio con se stessi, senza dimenticare nessun muscolo o sensazione; riconoscere le parti del corpo e loro benessere muscolare cosciente
- 10819 Continuare nelle stesse condizioni psicofisiche
- 10820 Volontà di cercare qualcosa che mi faccia star bene con il mio corpo
- 10821 Può cessare con lo "sbocco di sangue", crollo psicofisico
- 10822 Superare il dolore che si può avvertire in certe posizioni; non sentire il dolore fisico
- 10823 Dura finchè i cinque sensi registrano sempre la stessa cosa
- 10824 Non avverto più nè il sonno nè la stanchezza già dall'inizio
- 10825 Un crampo può interromperlo
- 10826 Respiro ogni quattro bracciate
- 10827 Fino a quando mi addormento
- 10828 Stare fermi
- 10829 Il cibo; mangiare
- 10830 Bere; bere ancora
- 10831 Il sonno; finisce quando mi sveglio
- 10832 Finchè non mi viene sonno
- 10833 Finchè non mi viene male agli occhi
- 10834 Il fatto di non sentire la stanchezza
- 10835 L'adrenalina, il brivido
- 10836 Attivazione psicofisica e chiarezza mentale

AGGIUNTE

- 10868 Movimenti del corpo, stare in movimento; libertà dei movimenti
- 10874 La resistenza del mio fisico
- 10875 Sento il mio corpo leggero
- 10876 Il respiro, capacità di gestirlo; respirare bene
- 10882 Avvicinamento tra corpo e mente; coinvolge non solo fisicamente; riscoprire corpo e anima
- 10884 Aspetto fino a quando non mi addormento
- 10885 Il semplice tatto, sentire calore e morbidezza
- 10886 Andare avanti tranquillamente anche senza movimenti e salti
- 10890 Il proprio stato di salute
- 10891 L'allenamento; la preparazione fisica

Stato esperienziale

- 10851 Sentirsi felici
- 10852 Assenza di problemi, preoccupazioni; non trovarsi in situazioni oggettive gravemente preoccupanti
- 10853 Se stessi
- 10854 La mente, il pensiero, speculare, il divenire delle idee, l'immaginazione; predominanza dei fattori interiori; il concatenarsi, collegamento dei pensieri; una catena di idee
- 10855 Le mie emozioni, l'emotività; le sensazioni e loro intensità; carica emotiva che si scatena; incalzare di emozioni e sensazioni; approfondimento della partecipazione emotiva; leggere anche col cuore; quello che senti nel cuore
- 10856 Essere tranquilli, assenza di ansia, mente riposata; situazione che dà tranquillità; sensazione di sedare ansie e angosce
- 10857 La calma
- 10858 Finchè dura l'ispirazione
- 10859 Dolore
- 10860 Dipende dall'umore, stato d'animo; divenire dello stato d'animo
- 10861 Serenità; la serenità che provi, consapevolezza che la cosa dà serenità
- 10862 Sentirsi rilassati, rilassamento; rilassamento mentale; allentamento delle tensioni
- 10863 Qualcosa che è dentro di me e che non so definire; modo diverso di essere
- 10864 Il fatto che io senta "mia" la musica; prolungarsi del feeling con lo spartito
- 10865 L'ottimismo che mi ha pervaso; apertura al futuro; pensieri rosa
- 10866 La volontà di passare momenti belli, felici; di essere felici
- 10867 Desiderio di rendere eterno l'attimo, lo stato positivo; paura che finisca una sensazione così piacevole; voglia di evitare di incorrere nuovamente in situazioni spiacevoli
- 10869 Dura sinchè subentra una specie di stanchezza psicologica
- 10870 Rimango completamente sopraffatta
- 10871 Allegria
- 10872 Sei beato e lo esprimi; bearsi di questa meravigliosa sensazione
- 10873 La consapevolezza che ci vogliamo bene
- 10877 E' come se non fossi più io, ma un'altra persona
- 10878 Il sentire che l'attività rispecchia, è in sintonia con le proprie emozioni, stati d'animo
- 10880 Sentire che musica e parole esprimono sentimenti che tutti provano

- 10881 L'abbandono, lasciarsi andare, non pensarci; lasciarsi andare; lascio scorrere
- 10883 L'energia che si acquista; contentezza, entusiasmo che aumenta l'impegno, fa svolgere il lavoro al meglio e velocemente; nuovo entusiasmo, volendo anche da un fallimento; galvanizzati
- 10887 Il "peso psicologico" fantastico legato alle situazioni
- 10888 La voglia di vivere
- 10889 E' uno stato di grazia; sensazione ideale; la situazione migliore in cui poter essere
- 10892 La gioia, provare gioia, godere pienamente
- 10893 Assaporare il momento; fermarmi ogni tanto per gustare le sensazioni; vivere appieno il momento
- 10894 La fretta
- 10895 Sentirsi bene, meglio, a proprio agio; stato d'animo positivo; stato di buon umore ; benessere; star bene; buona forma psichica
- 10896 Vivere intensamente questo stato/sentimento; non reprimerlo; contentezza di essere in questo stato; perseguire lo scopo con lo stesso stato d'animo
- 10897 Poter piangere guardando un documentario di sterminio degli ebrei
- 10898 Perdersi con la mente, mettersi a pensare; la mente inizia a senza limiti; lasciarla fluttuare; mi lascio trasportare dai pensieri
- 10899 Potersi sfogare, ci si sente liberati; senso di liberazione; essersi tolti una grossa responsabilità
- 12851 Il senso di libertà, di aperto
- 12852 Sentirsi in pace, in equilibrio con se stessi; pace interiore
- 12853 La consolazione
- 12854 L'istinto
- 12855 La speranza
- 12856 Armonia; sentirsi in armonia col mondo
- 12857 Le sensazioni di paura
- 12858 La leggerezza interiore
- 12859 Sentirsi protetti; bisogno di vivere quei momenti come se ci si sentisse protetti
- 12860 Controllare le emozioni evitando esaltazione o abbattimento
- 12861 La possibilità di ottenere sensazioni piacevoli, nuove; sensazioni splendide
- 12862 Costante tensione; ansioso per il resto del film
- 12863 Continuare a divertirsi
- 12864 Sensazione straordinaria che aiuta a mantenere la concentrazione
- 12865 Non pensare che è destinato a terminare, alla paura di perderlo; l'illusione che possa durare
- 12866 Sensazione individuale
- 12867 Volontà di cercare qualcosa che mi aiuti ad accettare me stessa, miei difetti e peculiarità
- 12868 Non pensare alla quantità di problemi che dovrò affrontare; non c'è più l'assillo dei problemi quotidiani; non pensare alle cose pratiche; essere staccati dalle cose di sempre
- 12869 Voglia di vivere
- 12870 La catarsi
- 12871 Il thrilling
- 12872 Sentirsi vivi
- 12873 Ti dà forza
- 12874 Pensare a questo modo di sentirsi
- 12875 Sensazione di incanto
- 12876 Tutto va bene

12877 Urlo forte
12878 Sollievo
12879 Canticchiare
12880 Sino a quando dura la vibrazione interiore
12881 Il contatto con il mio mondo interiore
12882 Sentirsi privilegiati perchè non ci è mai successo nulla di male
12883 Il mio spirito
12884 Parlo tra me e me

11001 La sensazione di essere 'nel giusto', sentirsi onesti; sentirsi a posto con la propria coscienza
11002 La coscienza
11003 Essere presenti al momento, consapevoli di sè, del qui ed ora; la consapevolezza
11004 La vita
11005 Non temere di essere messo da parte
11006 Nessun pensiero, non pensare a nulla, mente libera, sgombra, fare silenzio nel proprio interno; stare senza pensieri
11007 Il proprio carattere, personalità, proprio modo di agire; la natura pacifica della mia mente
11008 Lo stato di completezza, pienezza
11009 Sensazione di 'non sentirsi'
11010 Attivazione delle proprie facoltà recettive (cervello destro)
11011 Voglia di diventare spettatore; il distacco
11012 Condizione magica fuori dal tempo, dallo spazio; esperienza di isolamento dalla realtà quotidiana; estraniarsi dall'esterno; essere rapiti in un'altra dimensione
11013 Percezione di un reale che era sempre vissuto nell'immaginario, che cresce e si esprime
11014 La certezza collegata a stati esistenziali precedenti
11015 E' un fenomeno di sdoppiamento
11016 Accompagnare con la coscienza le rappresentazioni creative
11017 Il tempo passa e non me ne accorgo; trascorre più veloce
11018 Modo di pensare, ricerca continua nella vita, ideali
11019 La consapevolezza di superare le banalità della vita
11020 Le erbe (stato esperienziale che procurano)
11021 Non pensare ad alcun problema; allontanare situazioni che non hai coraggio e voglia di affrontare
11022 Il bisogno di restare per un verso bambini
11023 Sento il tutto che è una parte di noi stessi; sentirsi una cosa sola col tutto
11024 La fluidità al di fuori delle circostanze
11025 Distorsione oggettuale che la danza dà alle cose: ciò che è materialmente visibile appare armonico, flessuoso, ammaliante
11026 La roba ti avvolge; sapersi diverso è una soddisfazione
11027 Prostrarsi, annullarsi
11028 Non penso a niente e a tutto nello stesso momento
11029 The progressive thought rotation keeps the feeling going until the zenith
11030 Una ricerca di me stesso
11031 L'inconsapevolezza di trovarsi in quella situazione

- 11032 Essere semplici; la semplicità
- 11033 La possibilità o meno di rimanere delle entità
- 11034 Energia in senso generale ("cosmico"); lo stato vibratorio
- 11035 Il raggiungimento dell'altra dimensione

Risultato

- 10901 La certezza che il lavoro frutterà, sarà utile per il futuro; possibilità di maggior guadagno per condurre una vita migliore
- 10902 Pensare ai risultati che possono ripagarmi dell'impegno
- 10903 L'immagine mentale dell'opera finita; l'attesa di vedere il risultato
- 10904 Esito buono, soddisfacente dell'attività, il successo/risultato ottenuto; riuscita dell'attività; i risultati dell'annata; avere vincita in una gara; voto ricevuto; soddisfazione per l'incasso
- 10905 La previsione di un risultato positivo; le mucche avranno latte ed io potrò fare il formaggio
- 10906 La consapevolezza che il risultato sarà buono; quando irrighi l'erba cresce ed hai un buon raccolto; le piante daranno frutti buoni e genuini
- 10907 Se il lavoro è andato in parte bene, nonostante le difficoltà; è sufficiente un risultato accettabile
- 10908 Un bel forno di pane; un buon raccolto
- 10909 Il lavoro finito, aver condotto a termine ciò che si è iniziato; soddisfazione di aver finito
- 10910 Il risultato ottenuto, l'obbiettivo raggiunto; una bella gara nel tempo prestabilito; finire bene il percorso a cavallo; aver raggiunto lo scopo; consapevolezza di non aver perso tempo per niente
- 10911 Altre prove superate, costanza dei risultati positivi; riuscire a fare altre cose belle
- 10912 Il desiderio di portare a termine un bell'oggetto
- 10913 L'eccitazione per il ritorno a casa col sacco pieno; prendere qualcosa (caccia)
- 10914 La qualità del lavoro fatto, la vista di un buon risultato; aver fatto nascere una cosa carina, bella
- 10915 La gioia, soddisfazione di aver realizzato ciò che desideravo; di vedere la terra ben lavorata, non un deserto
- 10916 Quando c'è un risultato dura sino a quando non si cambia studio
- 10917 Vedere che i problemi sono stati risolti definitivamente; aver trovato la soluzione; convinzione rispetto alle soluzioni trovate
- 10918 Capire che sono riuscito a ottenere quello che volevo; aver esternato pensieri ed emozioni; aver realizzato un'attività che mi permette di esprimere mie sensazioni; aver scritto tutto ciò che può interessare alla persona che riceve la lettera

- 10919 Preparare bene le lezioni stimola l'interesse degli allievi
- 10920 La sensazione che ciò che si fa è per raggiungere uno scopo
- 10921 Dura finchè la partita è finita ed hai perso
- 10922 Che il dipinto rimanga bello, durare della sua perfezione
- 10923 Vederne applicazioni e usi utili; consapevolezza che serva a qualcosa; riuscire a vendere e quindi a guadagnare; ciò che si è ricavato dall'attività deve avere apportato miglioramenti che rimarranno per sempre
- 10924 La qualità, la portata di ciò che si è fatto
- 10925 La realizzazione della struttura dell'opera; l'abito e la sua realizzazione
- 10926 Mettermi la maglia, abito o vederlo indossato da altri; penso a quando lo metterò; indossare la maglia che hai fatto e ti piace; poter usare la macchina
- 10927 Osservo gli effetti stupefatto
- 10928 La realizzazione dell'idea cioè del sogno
- 10929 Guarigione del paziente
- 10930 Il perdurare dello stato; la stabilità delle condizioni creatisi ad attività terminata; che tutto resti come l'ho fatto
- 10931 Voglia di vedere che cosa realizzo, possibili soluzioni
- 10932 Dura fino alla fine del libro; scoprire la fine della storia
- 10933 Le dimensioni del problema risolto
- 10934 Quando le piante continuano a vivere dopo le mie cure
- 10935 Assaggiare qualcosa di buono fatto da sè; godere dei frutti del proprio lavoro
- 10936 Senso di conquista; aver portato a termine un'impresa
- 10937 Osservare il lavoro svolto; controllare il risultato; verificare l'autenticità di o su quanto ho riflettuto; l'ordine che rimane dopo che si è pulito; vedere tutto ordinato e pulito
- 10938 La constatazione di conoscere cose belle e interessanti
- 10939 La nascita del bambino
- 10940 Il sapere che tra poco vedrò il bambino, è uno sprint finale
- 10941 La permanenza del risultato
- 10942 Sapere che c'è una scadenza per cui l'abito deve essere pronto
- 10943 Il sapere di essere quasi alla fine
- 10944 Il funzionamento della macchina
- 10945 Guardarmi allo specchio (body building)

Ripensare all'attività

- 10951 Ripensare a ciò che si è fatto, al contenuto; ripensare alla cosa che ci ha stimolati; pensarci
- 10952 Mi dura ancora al termine, dopo l'attività; consapevolezza che potrà continuare anche dopo; dura per un certo periodo dopo l'attività per forza d'inerzia
- 10953 Ruscire a pensare, ricordare quanto fatto; il ricordo
- 10954 Raccontare quello che si è fatto
- 10955 Pensare che ritornerà da me; che le azioni si ripeteranno ancora; speranza di poter riprendere questo tipo di esperienza

- 10956 Rivedere ciò che ho fatto, riguardare l'opera; contemplare le proprie produzioni di questo genere
- 10957 La gioia dei momenti passati che si trasferisce nel presente; il ricordo piacevole
- 10958 Anche dopo come qualcosa che rimane dentro; mantenere l'animo in queste condizioni; le sensazioni lasciate dalle cose fatte; sento di riuscire a continuare in questo sentimento; riprovare sensazioni, stati d'animo non più presenti
- 10959 La riflessione dopo la lettura; pensare a ciò che ho letto
- 10960 Smettere l'attività per non turbare la sensazione
- 10961 Fotografare con la mente l'ambiente per riprodurlo
- 10962 L'eco lasciata dalla musica, che giunge al cuore
- 10963 Speranza che anche domani sia una bella giornata e si possa lavorare ancora ottenendo gli stessi risultati
- 10964 Mi aiuta a condurre in modo nuovo le mie attività
- 10965 L'andare a dormire contenti
- 10966 Immagino come sarei se fossi capace di sentirmi sempre così
- 10967 Ricordarlo con le persone care
- 10968 Stupore per aver realizzato qualcosa che non c'era

Unselfconsciousness

- 10980 Le parole vengono fuori spontaneamente, obbedienti ad uno stimolo interno senza che io me ne renda conto
- 10981 Non auto-osservarsi, non pensare a come ti stai comportando
- 10982 E' lo spirito che ho dentro a gestire la situazione

10001 = QUALI PENSIERI TI OCCUPANO LA MENTE?

20001 = A COSA TI PIACE DI PIU' PENSARE?

1. LAVORO

- 10001 Agli impegni da assolvere, lavori che mi aspettano; compiti o attività che devo assolutamente svolgere
- 10002 Al mio passato in montagna trascorso come guida alpina
- 10003 All'allevamento di mucche che avevo in alpeggi; quando avevo le mie pecore
- 10004 Agli utensili che mi mancano, all'ambiente di lavoro; riordinare il mio banco di lavoro
- 10005 A cosa fare immediatamente, cose da sistemare nel lavoro
- 10006 Lavoro passato in montagna, in campagna; fatica con le bestie
- 10007 Preoccupazioni per il lavoro, problemi quotidiani di lavoro, prevederli; stress da lavoro
- 10008 Angoscia di non poter lavorare, che venga a mancare il lavoro
- 10009 Lavori di casa che devo fare, organizzazione della casa; faccende domestiche
- 10010 Mi preoccupa di dover fare da mangiare, cucinare per i figli, il marito si lamenta
- 10011 Lavori da svolgere, programmare/organizzare il lavoro, il lavoro del giorno dopo
- 10012 A fare le pulizie; igiene e pulizia della casa
- 10013 Alla scuola (come lavoro); migliorare le lezioni; una lezione ben fatta
- 10014 Riuscire a trovare all'estero un lavoro soddisfacente
- 10015 A sistemarmi con il lavoro; lavoro fisso, sicuro, instabilità del lavoro attuale; insegnante precaria
- 10016 Penso che sarò un giocatore di football, di basket
- 10017 Trovare lavoro; progetti per un lavoro, lavoro extrafamiliare; organizzarmi per un lavoro futuro
- 10018 A cosa farò dopo aver finito di studiare (trovare lavoro); lavorare dopo aver finito gli studi
- 10019 Alla carriera; sviluppi della mia carriera; avanzamenti, successi
- 10020 Al lavoro (in generale)
- 10021 A lavoretti alternativi; altri lavoretti; piccole attività utili, lavoretto per passare il tempo; commissioni; occupazioni secondarie
- 10022 Telefonare o scrivere per programmare concerti
- 10023 Alle scelte future nel lavoro, progetti di lavoro; su quale argomento potrò scrivere prossimamente; progetti di opere, balletti e loro realizzazioni; organizzare, costruire uno spettacolo
- 10024 Progetti nuovi, stimolanti, idee nuove nel proprio lavoro; idee creative sul lavoro; renderlo più piacevole; pensarlo in positivo
- 10025 Lavoro di tutti i giorni, routine lavorativa
- 10026 Fantasie: imitare grandi artisti, avere talento speciale, propria attività artistica

- 10027 Fare concerti
- 10028 Fantasticare su lavori diversi; avere un lavoro che non piace, che non dà soddisfazioni; trovare un lavoro più consono alle proprie attitudini; non dover fare il proprio lavoro; che cambierò lavoro ed avrò successo
- 10029 Suonare per un pubblico preparato
- 10030 Al mio futuro di ballerina; progetti per attività nella danza, coreografia; diventare danzatrice professionista
- 10031 Fantasticare sul proprio futuro nel campo artistico; ballerina, cantante; cantare davanti a un grande pubblico
- 10032 Diventare famoso nel lavoro (come campione sportivo, rock-star); essere un campione di pallone
- 10033 Propria realizzazione nel lavoro; ricerca di un lavoro in cui sentirmi realizzata; a come star bene sul lavoro
- 10034 Lavorare altrove, cambiare ambiente di lavoro
- 10035 Alle cose da fare/realizzare con la propria attività artistica; progetti, riuscire ad attuare aspirazioni di lavoro - recitare
- 10036 Cucinare; al menù per i prossimi ospiti; preparare manicaretti; una torta; arte culinaria; ricette
- 10037 Lavorare a maglia; quale sarà il prossimo lavoro a maglia; al colore della maglia che farò; a fare la calza
- 10038 Divulgare i propri scritti e pubblicarli, pubblicazione di libri; possibili e auspicabili successi
- 10039 Lavori manuali; fare piccoli lavoretti in casa
- 10040 Agricoltura; lavorare la terra; ai campi; bosco pulito, senza rovi; a come può essere il raccolto e il lavoro in campagna
- 10041 Rapporto con i colleghi
- 10042 Curare le piante, l'orto, il giardino; come sistemarlo; trapiantare fiori; alle mie piante; ai fiori che coltivo
- 10043 Lavare la macchina, manutenzione dei macchinari; ai trattori
- 10044 Possibilità di smettere di lavorare; non lavorerei sempre; andare in pensione
- 10045 Al lavoro osservo le persone che mi circondano
- 10046 Organizzare e distribuire impegni di casa dopo il lavoro
- 10047 Aprire un negozio, futuro lavoro in negozio
- 10048 Penso alle discussioni fatte con i colleghi di lavoro
- 10049 Dietologia
- 10050 Attività di ricerca
- 10051 Congressi ed affini
- 10052 Alle macchine, attrezzatura di lavoro; nuove attrezzature che potrei procurarmi; futuri impianti per nuove coltivazioni
- 10053 Mutamento della situazione lavorativa; valutare incontri e spunti avuti in passato per nuovo lavoro e/o iniziativa
- 10054 Problemi, cose accessorie dello stabilimento
- 10055 Piccoli lavori in muratura, immaginarli
- 10056 Alla noia del mio lavoro

- 10057 Trovare un lavoro dopo la crescita dei figli
- 10058 Ricamare, provare nuovi ricami; quale sarà il prossimo ricamo
- 10059 Cucire; confezionare nuovi modelli; creare nuovi abiti; ai modelli delle cose che cucirò; vestiti che vorrei farmi
- 10060 Elaborare proposte e itinerari educativi; organizzazione di nuovi corsi; ruolo di insegnante
- 10061 Buona occasione per fare i miei lavori preferiti
- 10062 Al mio futuro lavoro come naturalista
- 10063 Ad allenare bene i miei atleti; risultati ottenuti nelle ultime gare dalle mie allieve; fare l'allenatore
- 10064 Programmare al computer, informatica
- 10065 Lavorare come interprete
- 10066 Leggere riviste su problematiche inerenti il proprio lavoro
- 10067 Disordine della casa, della stanza; rimettere ordine; riordinare armadi; rendere la casa confortevole riordinandola
- 10068 Cosa fare dopo il pensionamento
- 10069 Al negozio, ai suoi problemi: fare i prezzi; come fare la nuova vetrina; cose da comperare per il negozio
- 10070 A dettagli da perfezionare nel lavoro
- 10071 A un lavoro ben fatto
- 10072 Al mio futuro lavorativo come psicologa
- 10073 Come aumentare le proprie capacità nel lavoro; fare meglio nel mio lavoro
- 10074 Decidere se lavorare o meno durante le vacanze
- 10075 Ai problemi legati alla mancanza di un lavoro fisso
- 10076 A riparare le campane, rimetterle in ordine
- 10077 A organizzare lo sviluppo del lavoro, migliorare l'azienda, il centro; pianificare lo sviluppo di affari, progetti in sospeso; a migliorare il lavoro, miglioramento in campo lavorativo; ristrutturazione del proprio albergo, farne un altro
- 10078 Ai risultati futuri del mio lavoro di oggi
- 10079 Alle mucche; alle mie capre; mie bestie; bestiame da comprare; portare le mucche al pascolo dove mangiano bene e diventano belle grasse; un animale che non sta bene
- 10080 Che la mia piccola azienda andasse sempre bene; futuro positivo del negozio; che tutto sul lavoro vada bene
- 10081 Vorrei un giorno essere padrone dell'azienda in cui lavoro
- 10082 Alle soddisfazioni del mio lavoro
- 10083 Progettazione interni, composizione di ipotetici appartamenti
- 10084 A come sarà il tempo domani, se mi concederà di svolgere i lavori
- 10085 Lavorare in un certo modo per avvicinarmi agli obiettivi; impegnarmi nel lavoro
- 10086 Lavorare con le bestie; pascolare, aiutare nella assistere a parti
- 10087 Imprevisti sul lavoro
- 10088 Cambiamento di occupazione per lavorare nell'ippica
- 10090 Al mio futuro nell'ambito del lavoro; sul lavoro; prospettive future di lavoro; che lavoro avrò
- 10091 Progetto di un centro ippico modello con piscina ad uso dei soci

- 10092 Uncinetto
- 10093 Superare i concorsi
- 10094 Eventuali cambiamenti e modifiche nel mio lavoro
- 10095 Penso concretamente al domani, a come procurarmi il foraggio
- 10096 Trovare un lavoro interessante
- 10097 Svolgere un lavoro utile per gli altri che mi dia gratificazioni; al lavoro inutile che devo fare
- 10098 Le lezioni come insegnante di danza
- 10099 Chiedere consigli a qualcuno su come migliorare l'azienda
- 10100 Visitare grandi tenute e allevamenti di bestiame
- 10101 Alla spesa; andare a fare la spesa
- 10102 A un futuro più roseo nel lavoro; lavoro migliore
- 10103 Alla giornata lavorativa trascorsa
- ***10103 Sogno di potermi occupare del restauro di un antico edificio
- 10104 Un lavoro indipendente; mettermi in proprio
- 10105 Al giorno dopo: devo alzarmi presto per andare a lavorare
- 10106 Lavoro in ufficio; pratiche
- 10107 Foderare un divano e fare un cuscino; sistemare un vestito già un po' usato; lavori di cucito in casa
- 10108 Elettronica e radio computer
- 10109 Analizzare le prospettive di determinate occupazioni
- 10110 Lavori, professioni che mi piacerebbe fare, intraprendere
- 10111 Come gestirò il futuro lavoro
- 10112 Lavori fatti nei centri estivi come animatrice
- 10113 Poter fare animazione
- 10114 Come sarebbe la mia vita se lavorassi
- 10115 Riforma pensionistica, dover lavorare fino a 60 anni
- 10116 Fare la modella
- 10117 Trovare un lavoro che mi dia una certa autonomia
- 10118 Trovare un lavoro bello, che mi piaccia; un buon lavoro
- 10119 Immagino di essere insegnante e cosa farò fare agli allievi
- 10120 Trovare un lavoro gratificante, soddisfacente
- 10121 Non dover lavorare in ufficio
- 10122 Organizzare dimostrazioni (attività artigianali)
- 10123 Grandi risultati in campo linguistico/letterario
- 10124 Al mio futuro come casalinga
- 10125 A non avere l'incombenza del lavoro quotidiano; non dover più lavorare per forza; come impiegare il tempo se non dovessi lavorare per vivere
- 10126 Lavorare con qualcuno
- 10127 Lavorare come in passato con le giostre insieme alla famiglia
- 10128 Essere disoccupati, non avere lavoro
- 10129 Trovare un lavoro più onesto
- 10130 Trovare un lavoro più retribuito

- 10131 Furti, rubare
- 10132 Fare l'attore, ho i requisiti necessari
- 10133 Trovare un lavoro per passare meglio il tempo
- 10134 Continuare a lavorare
- 10135 Ad un lavoro che devo fare per conto mio
- 10136 Come distribuire il poco lavoro che ho
- 10137 Come cambiare lavoro
- 10138 Automatizzare compiti che si devono svolgere di persona
- 10139 Vendemmiare
- 10140 Preparare conferenze
- 10141 Ricerca in astrologia
- 10142 Lavoro in fabbrica
- 10143 Curare la vigna
- 10144 Che non ci siano problemi con il personale (dipendenti)
- 10145 Al periodo di chiusura dell'albergo
- 10146 Confrontarsi con colleghi della stessa categoria, affrontare e risolvere problemi, miglioramenti del lavoro
- 10147 Paura di aver sbagliato qualcosa nel lavoro
- 10148 Poter trovare un lavoro in Italia
- 10149 Non poter lavorare per problemi di salute
- 10150 Al lavoro svolto in precedenza
- 10151 Mi piacciono i profumi: vorrei avere una profumeria o una erboristeria
- 10152 Lavoro con il padre, problemi di intesa
- 10153 Avvenimenti spiacevoli durante il lavoro
- 10154 Nuove tecniche di coltivazione
- 10155 Creare lezioni più interattive (insegnante)
- 10156 Organizzare e dirigere un'azienda agricola
- 10157 Essere un attore del cinema
- 10158 Diventare un giornalista
- 10159 Aiutare gli altri che hanno molto lavoro da fare
- 10160 Pilotare un aereo, diventare piloti
- 10161 Alla mia futura professione come venditore di auto

2. STUDIO

- 10201 Alla laurea; alla tesi di laurea
- 10202 Ai compiti
- 10203 Alla scuola; lezioni a scuola (come studente); pensieri scolastici
- 10204 Allo studio, ai miei studi
- 10205 A ciò che sto studiando, che devo studiare; preparare esami; agli esami più vicini; penso all'esame
- 10206 Poter terminare gli studi il più presto possibile
- 10207 All'attuale studio in vista di un futuro lavoro
- 10208 Compiti in classe
- 10209 Studiare subito anche se non è urgente
- 10210 Il diploma
- 10211 Organizzarsi per studiare musica
- 10212 Impegni scolastici; pianificare, programmare lo studio; quali esami sostenere in futuro
- 10213 A come finiranno i miei studi; cosa fare dopo il Liceo; progetti di studi futuri; se potrò andare all'Università; prospettive, progetti riguardo allo studio
- 10214 Persone della scuola
- 10215 Al voto più bello; soddisfazioni a scuola; successo nella scuola
- 10216 Imparare, capire fenomeni naturali, fisici e matematici
- 10217 Riuscire bene nello studio, i propri compiti di studente; proprio andamento scolastico; a uno studio ben fatto; come migliorare le mie condizioni dal punto di vista scolastico; studio concentrato; impegnarmi nello studio
- 10218 Ricerche storiche; alla storia
- 10219 Filosofia; pensiero di grandi figure passate
- 10220 Ai tempi della scuola
- 10221 Argomenti su cui ricercare; argomenti interessanti di studio, magari trattati a lezione
- 10222 Studio non inerente al lavoro
- 10223 Giochetti o problemini matematici
- 10224 Interessi culturali
- 10225 Imparare lingue straniere; perfezionarle; corsi di lingue; alla lingua francese; studiare la lingua italiana
- 10226 Mi piacerebbe rimettermi a studiare
- 10227 Problemi scolastici, inerenti allo studio
- 10228 A cosa vorrei conoscere, imparare; accrescere il bagaglio di conoscenze personali; arricchirsi culturalmente
- 10229 Alla fortuna di poter studiare e lavorare insieme
- 10230 L'Università
- 10231 Paura per imminenti esami
- 10232 Ripasso mentalmente quello che ho studiato; mi piace pensare e meditare sulle cose studiate
- 10233 Prendere la patente di primo grado e di istruttore federale
- 10234 Le lezioni di danza; esercizi di danza appena appresi; saggi di danza

- 10235 A ciò che potrei fare se avessi la possibilità di studiare
- 10236 Studi svolti e loro possibili applicazioni
- 10237 Come coordinare allo studio le mie attività ricreative
- 10238 Futuro dei miei studi (breve e lungo termine); progetti di studio; come continuare gli studi
- 10239 Alle passate esperienze scolastiche; al passato a scuola; alle ore piacevoli trascorse nella scuola che ho frequentato fino all'anno scorso
- 10240 A quando avrò compreso tutta una disciplina di studio
- 10241 Come padroneggiare il mio nuovo computer
- 10242 Ai miei insegnanti
- 10243 Riordinare gli appunti
- 10244 Studiare all'estero
- 10245 Non poter pagare le tasse/retta scolastica
- 10246 Alle persone che mi guidano e mi aiutano finanziariamente negli studi
- 10247 Agli anni dell'università (passato)
- 10248 Geografia

3. IMPEGNO SOCIALE

- 10301 Attività sociale, gruppo di impegno sociale, sezione AIMC; Indian Association; vado all'ODA
- 10302 Al crimine
- 10303 Alla società, al prossimo; al sociale
- 10304 Di fare delle ricerche sulle antiche case Walser; al mondo Walser (vari aspetti)
- 10305 Attività culturale, partecipare a manifestazioni culturali
- 10306 Al Terzo Mondo; come aiutare la gente del terzo mondo
- 10307 Alla guerra; guerre vissute o ricordate; guerra in Somalia (afr.)
- 10308 A come il mondo cambierà nel futuro; destino dell'uomo; cambiamenti avvenuti a livello sociale
- 10309 A come va il mondo; situazione umanitaria; pensieri con il resto del mondo
- 10310 Fatti politici, economici e di cronaca, notizie dei quotidiani; attualità; problemi politici ed economici; economia politica

- 10311 Far meglio il proprio dovere, impegnarsi socialmente, utilizzare le proprie risorse, essere più solidali con chi soffre; dare una mano a gente più debole e povera di me; a persone che avrebbero bisogno e ci vedono poco
- 10312 Problemi sociali/umanitari; problemi della società
- 10313 Problemi di libertà dei popoli (Cile, Uruguay, Paraguay)
- 10314 Sofferenza altrui, coloro che soffrono
- 10315 Ad un mondo diverso, migliore; pace universale, amore, unità; pace generale e miglioramento e benessere collettivo; mondo senza ingiustizie e infelicità; come potrebbe essere il mondo in condizioni diverse
- 10316 Al giorno in cui si troverà una cura contro il cancro, malattie varie
- 10317 Dare tempo, rendersi utili agli altri per scopi umanitari; cose da fare nell'ambito della fraternità; a chi si può fare del bene; ciò che mi piacerebbe fare per gli altri
- 10318 Pregare per essere più buona e al servizio degli altri; cosa fare per essere più capace di amare, aiutare, servire
- 10319 Gruppi di animazione, attività di animatore, programmarla; ai giovani che seguono; organizzare cose piacevoli per i bambini
- 10320 Organizzare spettacoli, iniziative culturali; circolo culturale ricreativo
- 10321 Al dislivello economico tra le popolazioni
- 10322 Mondo d'oggi, sembra andare alla rovescia, mi spaventa; triste realtà che ci circonda; mali, problemi che affliggono il mondo
- 10323 Alle persone generose, che sanno dare; corruzione del mondo
- 10324 A disastri nucleari, più consapevolezza nei paesi occidentali
- 10325 Alla politica; fare politica in chiave satirica
- 10326 Migliorare la vita dei paraplegici; agli handicappati con cui lavoro; progetti per i disabili
- 10327 Tasse da pagare, scadenze pagamenti vari
- 10328 Alla libertà di chi non rientra nelle norme comunitarie
- 10329 All'ambiente, problemi dell'ambiente, della natura, del pianeta; buco dell'ozono; inquinamento; natura che lentamente viene distrutta; salvaguardia degli animali
- 10330 Problemi dell'Italia/paese d'origine; penso a quello che succede nel mio paese; preoccupazioni per le sorti dell'Italia
- 10331 Alle persone sole, anziani che hanno bisogno di qualcuno vicino; pensieri positivi per gli anziani che assisto
- 10332 Qual è la cosa più importante da fare per cambiare la società; come migliorare la situazione sociale; occuparsi attivamente dei problemi della società
- 10333 Emarginazione
- 10334 A cosa fare per evitare l'abbandono dei valori tradizionali; perdita attuale di valori e modelli nella società
- 10335 Cosa fare per il Narconon; aiutare i tossicodipendenti
- 10336 Fare qualcosa di utile per, agli altri
- 10337 Arricchirsi sul piano umano
- 10338 Ripenso al bene che ho fatto
- 10339 Cose che fai gratuitamente, per esempio aiutare a fare un lavoro

- 10340 Non fare mai nulla per soldi
- 10341 Alla fame nel mondo
- 10342 Soluzioni per risolvere i problemi del mondo; se fossi potente come potrei cambiare il mondo
- 10343 Scrivere un trattato di storia sulle dittature del mondo
- 10344 Previsione, timore di una terza guerra mondiale, di un conflitto nucleare
- 10345 Ai bambini maltrattati
- 10346 Modelli negativi di comportamento sociale; persone che se ne fregano degli altri, pensano solo ai soldi e si preoccupano solo che tutto vada bene a loro; non volerli seguire
- 10347 Ingiustizie sociali
- 10348 AL progresso scientifico
- 10349 Cittadinanza italiana/ permesso di soggiorno
- 10350 Nessuno aiuta noi zingari
- 10351 Attività di volontariato
- 10352 Come rendere partecipi gli altri delle cose belle se non riescono ad arrivarci
- 10353 A coloro che hanno bisogno di me come pranoterapeuta, mi immalinconisco se non posso aiutarli per motivi di salute
- 10354 Colmare qualche vuoto umano di comunicazione che purtroppo è di norma
- 10355 Andare in un luogo dove poter aiutare la gente
- 10356 Fare qualcosa per eliminare le armi
- 10357 Creare un sindacato, associazione di categoria per migliorare il lavoro
- 10358 Il socialismo; vedere i padroni sottomessi
- 10359 Alla situazione generale dei non vedenti; cosa fare per migliorarla
- 10360 Diventare per un giorno il Presidente della repubblica; immaginarsi al posto delle autorità
- 10361 Alle differenze tra la Somalia e l'Italia
- 10362 Aiutare economicamente i miei apprendisti
- 10363 All'Europa, all'America (Occidente)
- 10364 All'era tecnologica
- 10365 Generalizzabilità e condivisione delle norme di comportamento
- 10366 Che tutti dovrebbero seguire gli obiettivi che ritengono importanti
- 10367 Alla multa che ho preso
- 10368 Alle libertà degli individui

4. RELAZIONI EXTRAFAMILIARI

- 10401 Essere di peso agli altri
- 10402 Osservo gli altri, mi sento spettatore, per nulla coinvolta
- 10403 Quando sono in mezzo alla gente mi chiedo chi morirà per primo
- 10404 Agli amici, all'amicizia
- 10405 Stare, uscire, ritrovarsi, visite, progetti con amici; cercare persone con cui stare; trovare amici per passare il tempo e non essere solo; allo stare insieme; cercare il contatto con altri
- 10406 Alle esperienze, alle burle fatte con gli amici
- 10407 A comprendere gli altri quando sono convinti in qualcosa
- 10408 Rapporti con gli amici, proprio modo di agire con loro; amicizie profonde, vere; stare con amici veri, sinceri; a come vado d'accordo con gli amici
- 10409 Scrivere lettere, lettere agli amici
- 10410 Conoscenti, loro vicende e vita, incontri con loro; ciò che hanno fatto, detto o pensano gli altri; quali sono i loro pensieri e le loro aspirazioni; ripensamenti sul comportamento altrui
- 10411 Momenti belli con gli amici, serate belle, interessanti; episodi piacevoli; alle cantate, cantare insieme; balli ben organizzati
- 10412 Attività, tempo libero, andare a trovare amici, incontri; gli amici che vorrei incontrare
- 10413 Persone conosciute e loro comportamento nei miei confronti
- 10414 A come mi vedono gli altri, a cosa vogliono da me; perché alcune persone mi guardano con occhio cattivo
- 10415 Come vorrei essere con gli altri, godere di più rapporti sociali; come migliorare le mie condizioni dal punto di vista sociale
- 10416 Rapporti con gli altri, anche nel futuro; me stessa con gli altri; come migliorare, più armonia; far andare le cose nel modo migliore con chi mi circonda; impegnarmi nei rapporti con gli altri; rivederli; analizzarli
- 10417 Problemi dei gruppi di cui faccio parte; risolverli, migliorare la vita
- 10418 Discorsi da fare per risolvere problemi con gli altri; ciò che avrei voluto o vorrei dire alle varie persone; progetti su come comportarsi con determinate persone
- 10419 Ai sentimenti che provo verso gli altri
- 10420 Fantasie su incontri con persone famose; essere in un film con i miei attori preferiti
- 10421 Avere la stima di molte persone
- 10422 Ai compagni della comunità, loro stato psicofisico
- 10423 La gente, gli altri, le persone
- 10424 A quello che gli altri pensano in determinati momenti
- 10425 Chiacchierare con gli amici; chiacchierare e raccontare banalità
- 10426 A quello che sarà il domani delle persone che mi circondano; futuro immediato di amici, persone affezionate
- 10427 Al cavallo, avere un cavallo mio, cavalcarlo, accudirlo parlargli, renderlo felice; a vedere nascere un puledro dalla mia cavalla
- 10428 Alla gioia che mi procurano i miei animali

- 10429 Agli amici lontani; fare un viaggio per andare a trovare i miei amici all'estero, lontani
- 10430 Ai bambini; ai bambini che conosco; poter tenere un bambino
- 10431 Sono stufo di stare in comunità
- 10432 L'insoddisfazione della totalità della gente che conosco; mi piaceva stare allegra, adesso è difficile perché vedo i giovani stare male
- 10433 Difficoltà a capire gli altri
- 10434 Alle mie convinzioni rapportate al pensiero delle altre persone
- 10435 Di essere attraente
- 10436 All'arrivo di altri; che se suona il campanello vado ad aprire; una chiamata
- 10437 Organizzare feste, inviti, cene, cucinare per ospiti
- 10438 Agli amici che mi capiscono e vogliono il mio bene, su cui posso contare; agli amici sinceri
- 10439 Organizzare gite, divertimenti, passeggiate, andare alle con gli amici; organizzare giornate, gite da fare con gli amici
- 10440 A cosa rappresento per gli altri
- 10441 Se gli amici sono veri amici; bilancio dell'amicizia; analizzare il comportamento degli amici per capire fino a che punto si può parlare di amicizia
- 10442 A modificare miei aspetti che creano problemi con gli altri; a me stesso in prospettiva degli altri, come vorrei che mi vedessero; dare un'immagine di sé soddisfacente; problemi di comportamento e socializzazione; a come mi comporto in mezzo alla gente
- 10443 Se riuscirò a trovare veri amici
- 10444 Sparire per sapere quanto conto per gli altri
- 10445 Rapporti di amicizia, loro possibili sviluppi, nuovi amici
- 10446 Telefono, telefonare a persone, telefonare ad amici
- 10447 Il/la migliore amico/a
- 10448 Immagino di conoscere tanta gente, persone che vorrei conoscere; fare nuove conoscenze; gente che c'è al mondo e mi piacerebbe conoscere
- 10449 A vacanze, gite fatte con gli amici; in cima ad una montagna con amici, eravamo allegri
- 10450 Situazioni mondane in cui poter indossare i miei abiti; eventi, avvenimenti mondani; alle feste
- 10451 A come aiutare gli altri a risolvere i loro problemi, che consigli dare; alle persone che conosco che stanno male; alle situazioni tristi delle persone più care
- 10452 Alla personalità, comportamento degli amici, conoscenti; perché la mia amica si comporta in un certo modo
- 10453 Alle persone positive, intelligenti
- 10454 Fantasticare sulla gente che incontro per la strada
- 10455 Organizzare attività/serate con amici; cose che potrei fare compagnia; organizzare cose piacevoli per la comunità
- 10456 Fare una sorpresa a qualcuno
- 10457 Persone importanti, amici con un ruolo nella propria vita; che hanno comunicato con il loro vivere ed agire; che hanno lasciato impressioni particolari
- 10458 Piacere di trasmettere ad altri proprie emozioni tramite scritti
- 10459 Incontri con altri artisti, con persone dagli stessi interessi

- 10460 Alle persone scomparse, agli amici che non ci sono più; persone incontrate che mi hanno lasciato
- 10461 Problemi proposti da altre persone; un'amica con un problema
- 10462 Ripassare gli appuntamenti futuri, persone che incontrerò
- 10463 Vita sociale, convivenza sociale; meccanismi che stanno alla base delle relazioni umane
- 10464 Come dire le cose agli altri; difficoltà a comunicare sentimenti, angosce, pensieri; come riuscire ad esprimere agli altri i miei pensieri
- 10465 Riflessioni su persone con cui ho a che fare, che mi circondano; ad alcune persone in particolare
- 10466 Alla persona/e con cui vorrei passare più tempo possibile
- 10467 Alle persone con cui c'è un soddisfacente rapporto umano; con cui ho rapporto di comprensione e affiatamento; che stimolo
- 10468 Raduni degli alpini
- 10469 Vita sociale prima dell'handicap
- 10470 Avere un cane; al mio cane, gatto; pulizia del gatto; animali, animali domestici; animali che vorrei tenere; portare a spasso il cane
- 10471 Voglia di vedere qualcuno in particolare; alle persone che vorrei vedere; con cui vorrei stare, desidererei passare il tempo
- 10472 Uscire con amici che non vedo da molto, persi di vista; coinvolgere gli amici che vedo poco; amici che non sento spesso; telefonare ad amici che non sento da molto; vecchi amici, conoscenti; se ho tempo cerco di rintracciarli; amici non più rivisti
- 10473 Agli amici, gruppo del bar; andare al bar; quando apre il bar? chiamare gli amici per andare a bere
- 10474 Mancanza della compagnia e degli amici veri; pensieri negativi riguardanti problemi relazionali
- 10475 A come comportarsi, cosa dire in situazioni di disaccordo
- 10476 Ricordare persone che non vedo da molto tempo, lontane; ricordo di persone con cui ho condiviso l'adolescenza, periodi della vita
- 10477 A persone che raggiungono successi su vari fronti
- 10478 Momenti forti vissuti con alcune persone
- 10479 Ai dispiaceri che ho causato
- 10480 Ai miei idoli
- 10481 Vivere in comunità; la sera entro in comunità; stare con i compagni della comunità; compagne della comunità, consorelle; bellezza di vivere in comunità
- 10482 Chissà se qualcuno vive le stesse cose e quindi mi può capire"
- 10483 Al mio vicino di casa che fa rumore
- 10484 Alle veglie
- 10485 Non farmi compiangere e non essere un eroe
- 10486 Trovare saggezza nelle persone
- 10487 Mi vengono in mente le persone antipatiche
- 10488 Come comportarmi con le persone per me importanti

- 10489 Cosa dare alle persone per me importanti; di cosa hanno bisogno; felicità delle persone cui sono affezionata
- 10490 Dove potrei stare con gente simpatica
- 10491 Sognare, immaginare situazioni piacevoli con persone care; mi immagino in situazioni e con persone piacevoli; vita serena con persone che amo e mi amano
- 10492 Successo con gli amici
- 10493 All'ultima litigata in ordine di tempo; litigi e malintesi sorti nella giornata
- 10494 Persone che mi stanno vicino; cui sono particolarmente legato; che mi stanno a cuore; relazioni affettive con gli altri
- 10495 Sogni di cose impossibili da fare con altre persone
- 10496 Alle mie azioni verso gli altri
- 10497 Momenti in cui alcune persone mi hanno mostrato amore e tenerezza
- 10498 Persone che ho trascurato perchè avevo troppe cose da fare; un'amicizia trascurata
- 10499 Problemi nei rapporti con gli altri
- 12401 Persone che si possono incontrare in vacanza
- 12402 Persone che ho notato e che mi sono parse interessanti
- 12403 Fantasticare su situazioni che potrebbero succedere ad altri
- 12404 Relazioni umane esemplari, ideali
- 12405 Vita in collegio
- 12406 Vivere in un campo pulito con gente pulita
- 12407 Personaggi televisivi della cultura
- 12408 Incontri con creature straordinarie
- 12409 Persone con cui si condividono attività di tempo libero
- 12410 Con chi passare le vacanze, il tempo libero
- 12411 Invidia della gente, degli altri
- 12412 Migliorare la propria condizione, status sociale; essere ascoltati, considerati
- 12413 Discussioni fatte in precedenza
- 12414 Persone di nuova conoscenza
- 12415 Agli amici che mi facevano i regali
- 12416 Ai colleghi e alle loro storie
- 12417 Sentimento di odio nei confronti degli altri
- 12418 Ricordi del passato con gli amici
- 12419 Cose da fare in futuro con gli amici
- 12420 Ai complimenti ricevuti
- 12421 Libertà di frequentare che voglio

5. TEMPO LIBERO, SPORT, HOBBIES

- 10501 Ai viaggi che ho fatto; rivisitare luoghi che mi sono piaciuti
- 10502 Cerco di predisporvi a tornire il legno
- 10503 Divertimento, attività di tempo libero, rilassanti, diverse dal lavoro, ricreative; svaghi, attività di svago; cose che vorrei fare nel tempo libero; a come divertirmi
- 10504 Camminare, girare a piedi in montagna, passeggiare nei in mezzo alla natura
- 10505 Mi disturba che l'animatore non incoraggi la squadra se perde
- 10506 Uscire, fare una passeggiata, andare in giro
- 10507 A andare in bicicletta, gite in bici; avere una bici
- 10508 A passeggiare da sola
- 10509 A nuotare, a fare due vasche in piscina; fare un corso di nuoto
- 10510 Sto a casa
- 10511 Vado al rodeo
- 10512 Gioco
- 10513 Andare in città; passeggiare in città
- 10514 Stagioni, bellezza della natura, contemplazione; che dà la natura; alle cose della natura; godere la natura
- 10515 Giocare a basket; pallacanestro
- 10516 Stendersi in silenzio senza muoversi, immergersi nell'ambiente; cercare un posto tranquillo nel parco o in riva al fiume per respirare e godermi il sole e l'aria
- 10517 Al sole; aspettare di vedere il sole tramontare al mare
- 10518 Camminare sulla spiaggia
- 10519 Viaggiare, viaggi che vorrei fare, progettarli, pensare il mondo; girare il mondo; viaggi ipotetici, realizzabili
- 10520 Alla montagna, gite, escursioni, progettarle; anche luoghi specifici
- 10521 A fare qualcosa di piacevole, bello, attività che mi piacciono; dilettevoli; a cosa mi piacerebbe fare di più
- 10522 Fantasie su luoghi sconosciuti, immergervi, cose da vedere/fare; utopia di fare meravigliosi viaggi in terre lontane; trovarmi in luoghi esotici; viaggio alle Hawaii e viverci qualche giorno con donne del posto
- 10523 Alla vita del cosmo, all'ufologia; alla fantascienza
- 10524 Luoghi che mi piacerebbe visitare, non ancora conosciuti; nuovi da conoscere; popolati da gente diversa; viaggio in un altro continente; visitare un'importante città straniera
- 10525 Alle ferie/vacanze; una vacanza, organizzarla; organizzare l'estate; come trascorrere vacanze diverse dal solito; come divertirsi in vacanza; cosa fare di interessante in vacanza; luoghi di vacanza, villeggiatura
- 10526 Le uscite, organizzare tempo libero, serata, weekend, domenica; ai giorni festivi; fare un giorno di vacanza ai fine settimana; cosa potrei fare di interessante nel fine settimana
- 10527 Alla danza; danzare mentalmente
- 10528 Alla squadra di calcio, basket, sport da spettatore
- 10529 Mostre e musei che vorrei visitare; guardare quadri

- 10530 Fare più ginnastica; praticare più sport
- 10531 Avere più tempo libero
- 10532 Hobbies, interessi personali, attività interessanti (non lavoro); progetti personali su come occupare i miei spazi liberi; ai miei passatempi
- 10533 Al mare, vacanze al mare, al caldo, anche luoghi specifici; nostalgia del mare; bagni al mare, passeggiate in pineta
- 10534 Avventura, desiderio di avventure
- 10535 Vacanze/viaggi per riposarsi, senza lavoro; vacanze durante l'anno; vacanze per riprendersi fisicamente e un'isola tranquilla dove riposarmi
- 10536 Momenti emozionanti vissuti in vacanza, vacanza fantastica
- 10537 Suonare, suonare uno strumento; il pianoforte, strumenti specifici; saxofono
- 10538 A manifestazioni, competizioni sportive, gare
- 10539 La moda, senso estetico, realizzazione di abiti; creazione di borse, scarpe
- 10540 L'automobilismo
- 10541 Allo sport, fare sport; a quale sport dedicarmi e come
- 10542 Tennis
- 10543 Comporre musica, trovare accordi e nuovi accostamenti musicali; alla mia musica
- 10544 A frivolezze, scherzi
- 10545 Idee per disegni, soggetti per dipinti; lavori di pittura
- 10546 Alla vela, andare in barca a vela
- 10547 Guardare fotografie, riordinarle
- 10548 Cercare nuovi interessi, modi di espressione, nuove attività, nuovi passatempi
- 10549 Sogni, pensieri di svaghi e piaceri; cosa mi piacerebbe fare nelle vacanze
- 10550 Attività/serate diverse dal solito, dai programmi quotidiani; organizzare attività, variare la routine quotidiana
- 10551 Fantasie sugli strumenti musicali
- 10552 Costruzioni architettoniche viste e che si potrebbero costruire
- 10553 Pitture, dipingere; pittura delle magliette, su vetro, stoffa
- 10554 Giardinaggio
- 10555 Cantare, canto fra me e me; ricanto le canzoni che si cantavano
- 10556 Bricolage, lavori manuali
- 10557 Ideogrammi
- 10558 Migliorare le proprie capacità musicali; suonare più spesso come ricavare tempo per suonare; le dita si irrigidiscono
- 10559 Gite fuori città, evadere, stare in mezzo alla natura; in campagna; vacanze come relax in immersione nella natura; giorni di riposo nella mia baita
- 10560 Cose tralasciate per il poco tempo
- 10561 Arte, attività artistiche, creazioni, creatività; amore per l'arte
- 10562 Giocare a carte
- 10563 Viaggi culturali, andare in Tibet dai monaci
- 10564 Poter valorizzare e godere le proprie opere artistiche

- 10565 Inventare favole, storie; inventare situazioni con personaggi conosciuti; inventare storie senza necessariamente esserne protagonista
- 10566 Pensare a come descrivere situazioni, persone, storie di vita; racconti già abbozzati
- 10567 Terminare le proprie opere (libri, quadri, racconti, etc.)
- 10568 Bellezza dell'ozio; mi godo il tempo che passa e me la rido; stare nell'amaca ed ascoltare il vento e gli uccellini
- 10569 Possibilità di concretizzare le proprie passioni/interessi; attività cui non mi sono mai dedicata e che mi piacerebbe almeno conoscere
- 10570 Scrivere; trame di futuri racconti; scrivere favole; cosa scriverò domani; idee, spunti per nuovi racconti; a un libro che vorrei scrivere
- 10571 Esprimere le proprie emozioni sulla carta; scrivere un diario
- 10572 Disegnare; schizzare quadri
- 10573 Giocare a scacchi
- 10574 Battaglia navale
- 10575 Arrampicare, alpinismo
- 10576 Fare attività fisica
- 10577 Impegnare il tempo libero; occupare costruttivamente il tempo; non sciupare il tempo libero
- 10578 La creazione di qualsiasi cosa con il disegno, la pittura
- 10579 Svolgere attività sportive a contatto con la natura
- 10580 Praticare i miei hobbies con più frequenza
- 10581 Il futuro delle proprie attività sportive; prossimi campionati; proprio futuro nell'equitazione
- 10582 La canoa, kayak
- 10583 Migliorare in ambito sportivo; battere il record personale; propri tempi di gara
- 10584 Alle montagne incontaminate
- 10585 Strategie, tattiche di regata
- 10586 Possibili soluzioni tecniche ai problemi della navigazione
- 10587 A divertirmi, distrarmi; mi distraigo
- 10588 Volare
- 10589 Alla natura; contatto con la natura; poter essere solo in mezzo alla natura; andare in montagna da solo
- 10590 Fantasticherie sul mio futuro sportivo; immaginare di vincere competizioni, concorsi ippici
- 10591 Ai grandi spazi, ai deserti; a paesaggi di laghi o di montagna
- 10592 Confrontare il mio quotidiano allenamento con gli anni precedenti
- 10593 Propria squadra, società sportiva, favorirne lo sviluppo
- 10594 Come realizzare qualcosa che ho deciso di costruire
- 10595 Avere denaro sufficiente per le attività sportive
- 10596 Migliorare o cambiare barca
- 10597 Ad avere uno spazio più mio e più tempo a disposizione per me
- 10598 Rifare, riscrivere poesie, creazioni artistiche
- 10599 L'itinerario della caccia, andare a caccia, ricordi di caccia; divertirmi praticando attività venatorie
- 10600 Gite in moto

- 10601 Andare a funghi
- 10602 Andare, fare un giro in macchina
- 10603 Fare un viaggio in Olanda, Europa del Nord, Scandinavia
- 10604 Giocare a pallavolo
- 10605 La patente
- 10606 Windsurf
- 10607 Cose piacevoli fatte
- 10608 Vorrei essere al posto di quelli che vanno in discoteca
- 10609 Viaggi con la fantasia, immaginari, impossibili; giro il mondo con la fantasia
- 10610 A saltare bene, lungo
- 10611 Alle gare che ho vinto
- 10612 Giocare a calcio; al calcio
- 10613 Alla corsa, andare a correre
- 10614 Viaggi in Oriente
- 10615 Ai risultati dei miei avversari
- 10616 Allenamento, allenarsi
- 10617 Creare spettacoli su un dato tema; inventare, ideare coreografie
- 10618 Qualche gioco che facevo da piccola
- 10619 Come recitare una parte in teatro; spettacoli teatrali che vorrei interpretare; testi teatrali; ripeterli
- 10620 Cantare, suonare in spettacoli musicali, in concerto con amici
- 10621 Andare alle giostre
- 10622 Fiere, feste del cavallo da visitare
- 10623 Fare corse campestri
- 10624 Andare a pesca
- 10625 Attività creative non in senso artistico; in generale; trovare attività creative da svolgere; inventare; opere che vorrei creare; nuove invenzioni o invenzioni reinventate
- 10626 All'equitazione, cavalcare
- 10627 Cavalcare nei prati, boschi, senza fine; nella natura
- 10628 Al mio passato nel mondo dei cavalli; ai cavalli e tutto quanto è relativo ad essi
- 10629 Penso a come ho cavalcato/ a come ho giocato (sport)
- 10630 Sciare; ai tempi in cui andavo a sciare; alle prossime sciare; divertirmi praticando lo sci
- 10631 Alla serata trascorsa
- 10632 Giocare con le parole o numeri
- 10633 Viaggiare su fuoristrada
- 10634 Fare crociere; fare dei viaggi in nave per sentire l'odore del mare e il vento sul viso
- 10635 Ceramica
- 10636 Alle bellezze artistiche del mondo
- 10637 Il tempo che farà sabato e domenica
- 10638 Inventare qualcosa di molto pratico
- 10639 Invenzioni strane
- 10640 La speleologia con tutte le attività che comprende; divertirmi con attività speleologiche

- 10641 Viaggiare in Africa con la mia auto
- 10642 Organizzazione di un film documentario
- 10643 Ad inventare nuove immagini fotografiche; cercare soggetti; alle foto che vorrei saper scattare; alla fotografia
- 10644 Ad un posto, alcuni posti particolari; a dove vorrei essere
- 10645 Saper pilotare un aereo
- 10646 Vacanze in campeggio
- 10647 Colorare
- 10648 Creare, inventare giochi
- 10649 All'estate
- 10650 Prendere il sole
- 10651 Proprio futuro nella danza
- 10652 Costruire oggetti di cartapesta
- 10653 All'acquario
- 10654 Andare in palestra
- 10655 Penso a partite giocate modificando i momenti meno belli
- 10656 Ballare; balli specifici
- 10657 Comporre canzoni; alle mie canzoni
- 10658 Alle vacanze quando sarò in pensione
- 10659 Andare via in giro la sera
- 10660 Gite (in generale; luoghi e modalità non specificate)
- 10661 A particolari di opere d'arte che mi sono piaciute, che mi hanno interessato
- 10662 Scrivere poesie; come scrivere poesie
- 10663 Giocare a bocce
- 10664 Visitare città; città che vorrei visitare
- 10665 Elettronica (hobby)
- 10666 Meccanica (hobby)
- 10667 Enigmistica
- 10668 Fare un picnic
- 10669 Come usufruire meglio delle vacanze; come migliorarle memori di errori precedenti
- 10670 Collezionismo (anche oggetti specificati)
- 10671 Andare in paesi con piantagioni di caffè per sentire il caldo di quel sole
- 10672 Alle vacanze in Meridione
- 10673 Alla ristrutturazione del campo da calcio
- 10674 Al mio gruppo musicale e a come farci conoscere
- 10675 Andare a Giogiacarta (Giava)
- 10676 Saper giocare bene a calcio
- 10677 Ballare sul palco
- 10678 Canti Gospel
- 10679 Discoteca
- 10680 Giocare alla play station
- 10681 Pugilato/kick-boxing/wrestling

10682 Computer
10683 Maglia, cucito, ricamo
10684 Atletica (disabili)
10685 Praticare nuovi sport
10686 Astrologia (hobby)
10687 Arti marziali (judo)
10688 Cricket

****10712 A ciò che ho scritto e potrei scrivere

6. MASS MEDIA

10701 Ai libri che mi piacerebbe leggere
10702 Ascoltare musica, un brano musicale, seguire mentalmente melodie; creare immagini mentali seguendo la musica
10703 Leggere romanzi; alla letteratura, racconti, narrative
10704 Leggere filosofia, argomenti di filosofia
10705 Leggere poemi religiosi
10706 Guardare la tv; cosa c'è di interessante da vedere in TV
10707 Andare al cinema; film; film che voglio vedere; film specificati; a ciò che ho visto in un film
10708 Di solito leggo, contenuto dei libri; leggere; finire di leggere il libro che ho iniziato; leggo e penso a quello che leggo
10709 La musica, l'arte; sua bellezza
10710 Arricchire la propria conoscenza dei fatti artistici
10711 Teatro
****vedi sopra****
10713 La poesia, leggere poesie/epigrammi
10714 Dare molti concerti all'estero
10715 Il complesso, i cantanti preferiti
10716 Ai dischi da comprare
10717 Brani musicali, brani musicali particolarmente coinvolgenti

- 10718 Libri letti; interessanti; coinvolgenti; passi che hanno colpito; ripenso a frasi lette per penetrare nel loro significato
- 10719 Informazioni, discorsi, notizie che hanno attirato l'attenzione; alle notizie lette o sentite
- 10720 Guardare documentari in TV
- 10721 Fotoromanzi letti
- 10722 Andare ad un concerto; concerti da seguire
- 10723 Canzoni
- 10724 Argomento di articoli (di giornale, non specificati)
- 10725 Spettacolo; pensare a spettacoli
- 10726 La radio; accendere la radio
- 10727 Comprare libri, libri interessanti
- 10728 Spartiti musicali
- 10729 Letture piacevoli
- 10730 Andare a vedere spettacoli
- 10731 Tesi, letture su guerre; sulla guerra Vietnam/Cambogia
- 10732 Cose lette o sentite sulla psicologia/ di psicologia
- 10733 Personaggi dei libri, li immagino anche fisicamente, mi chiedo se mi sarebbero simpatici
- 10734 Brani specifici di musica classica
- 10735 Leggo riviste, giornali, quotidiani
- 10736 Pensare a programmi TV visti
- 10737 Poter leggere
- 10738 Leggere libri di informazione
- 10739 Leggere libri di medicina alternativa
- 10740 Noleggiare videocassette
- 10741 Studiare a memoria i testi delle canzoni
- 10742 Guardare lo sport in TV
- 10743 Ascoltare musica in luoghi ombreggiati
- 10744 Libri politici, storici
- 10745 Playboy e riviste affini
- 10746 Libri divertenti, barzellette, comicità
- 10747 Andare in biblioteca

7. BENI MATERIALI, REDDITO

- 10801 Alla casa, problemi connessi; economia domestica
- 10802 All'appartamento che stiamo sistemando; a come verrà la casa che stiamo aggiustando; costruire la casa, continuare i lavori appena si hanno i fondi: progetti su come sarà la casa
- 10803 Al mio stato economico, ai soldi; calcoli mentali per sapere quanti soldi mi restano e quanto posso spendere; i soldi che posso spendermi per svago; alle spese generali; come amministrare il denaro
- 10804 Far soldi, diventare ricca, avere più soldi, guadagnare bene; alla ricchezza; come procurarmi soldi; vivere nell'agiatezza; migliore tenore di vita; star bene, meglio economicamente; avere tanti soldi per togliermi le preoccupazioni
- 10805 Fare compere, acquisti, shopping; comprare qualcosa di nuovo; a cosa comprare
- 10806 Penso che sarò un uomo d'affari ricco
- 10807 L'auto, le automobili in genere
- 10808 Abbigliamento, moda; rinnovare il guardaroba; a un bel vestito; qualcosa di strano da indossare; vestiti da indossare in certe occasioni; essere ben vestita
- 10809 Risparmio; come e dove risparmiare nella spesa
- 10810 A rinnovare, migliorare, modifiche alla camera, casa; cambiare i mobili, l'arredamento; casa arredata più a mio gusto; abbellirla
- 10811 Alla moto, sua manutenzione, comprare una nuova moto
- 10812 Ai regali; ai regali da fare
- 10813 A come arrederei la mia casa
- 10814 Ad avere una casa/mansarda propria; progetto di una casa mia; casa indipendente; come vivrei in una casa mia con le mie cose; uno spazio in cui nessuno turbi la mia privacy; trovarmi una casa
- 10815 Avere belle macchine; cambiare la macchina; macchina veloce, più potente
- 10816 Acquisti in campo musicale, strumenti
- 10817 Cercare oggetti d'altri tempi, mercatini delle pulci
- 10818 Cercare di comprare lo studio in cui lavoro
- 10819 Alla casa in campagna, in montagna; ristrutturarla
- 10820 Fortuna di non essere né ricco né indigente
- 10821 Cambiare casa, alla casa nuova
- 10822 Avere una casa più bella, più grande; avere una villa
- 10823 Avere una cascina con orto; casa con fiori, giardino, animali
- 10824 Modifiche per la carrozzina
- 10825 Modifiche dell'ambiente artificiale (furgone, montacarichi, etc.)
- 10826 Fare acquisti stupidi; cose frivole
- 10827 Avere una macchina da corsa
- 10828 Giocare al casinò; vincere la lotteria; immagino di essere vincitore della lotteria; fare 13; vincere al gioco
- 10829 Una casa nel verde, in cui vivere solo con cani, moto e canoe
- 10830 Pensieri fiscali

- 10831 Problemi economici; mancanza, bisogno di soldi; vita di stenti; come far quadrare il bilancio; fallimento della ditta
- 10832 Ai fiori per il terrazzo
- 10833 Collezione di armi: comprarne
- 10834 Acquistare terreni e cavalli; una cascina con i cavalli
- 10835 Ai debiti
- 10836 Ad affari, investimenti da concludere; affari personali
- 10837 Alle cose che desidero e non ho; cose che vorrei avere, comprare, modo per poterle guadagnare
- 10838 Controllo economico della casa
- 10839 Comprare una casa in montagna, in campagna
- 10840 Essere ricca per comperare tante cose a me e agli altri
- 10850 Costruire una villa con piscina
- 10851 Recupero di cose pratiche trascurate che portano disordine
- 10852 Ad un acquisto importante
- 10853 Avere una jaguar
- 10854 Alla mia casa nelle Filippine
- 10855 Ad un paese tutto mio
- 10856 Futuro di non lavoro in quanto erede universale; avere molti soldi per non fare niente
- 10857 In occasione delle feste natalizie andare a vedere le vetrine
- 10858 Alle cose di cui ho bisogno, che devo comperare
- 10859 A come far soldi, modo di procurarmi denaro, a come spenderlo penso cosa potrei farne se ne avessi molto, cosa succedrebbe; cosa farei se fossi miliardario; come sarebbe stata la mia vita con tanti soldi
- 10860 Paura di non avere in futuro tranquillità economica
- 10861 Situazione economica dell'azienda (con relative speranze)
- 10862 Lasciare i miei beni ai miei figli secondo i meriti
- 10863 Ordine nel proprio habitat, negli oggetti; portare ordine nei miei documenti
- 10864 Guardare le vetrine
- 10865 Avere un maneggio personale; una scuderia mia contanti cavalli
- 10866 Alle mie collezioni (varie) purtroppo chiuse in casse
- 10867 Ad un'eventuale indipendenza economica
- 10868 La voglia di costruirmi qualcosa di mio; avere fra qualche anno qualcosa che mi appartiene
- 10869 A come e dove appendere un quadro
- 10870 Ad avere molti gioielli
- 10871 Il camper che non acquisterò mai
- 10872 Ricordo delle cose smarrite
- 10873 Trovare qualche attività possibilmente redditizia; trovare il modo di guadagnare qualcosa
- 10874 Cercare una cascina con un po' di terra per essere autosufficiente in caso di guerra
- 10875 A non investire più in BOT e risparmi per avere denaro contante in caso di pericolo
- 10876 Ad avere una casa come si deve, più decente
- 10877 Situazione economica familiare

- 10878 Avere molto personale a disposizione (cameriere, autisti)
- 10879 Preoccuparsi, pensare all'avvenire in senso finanziario
- 10880 Al lato economico del matrimonio
- 10881 Girare per il supermercato
- 10882 Comprare una televisione
- 10883 Comprare un'auto
- 10884 Avere il telefono cellulare
- 10885 Abbellire lo scooter

8. FAMIGLIA, PARTNER

- 10901 Ai figli; al loro comportamento, loro carattere; loro rapporto col mondo, loro modo di crescere
- 10902 Alla famiglia; stare, parlare della famiglia; propria situazione familiare; a come vanno le cose in famiglia; componenti della famiglia e rapporto con loro
- 10903 Al futuro della famiglia, progetti con la famiglia; immediato della famiglia
- 10904 Vita con una persona se fosse possibile(è già impegnata)
- 10905 Fare qualcosa di utile per la famiglia; sistemi per agevolare la famiglia; bisogni, esigenze della famiglia, anche economiche; dover mandare i soldi a casa (afr.)
- 10906 Ansia di essere di peso
- 10907 All'amato che non rivedrò: la nostra situazione è un vicolo cieco
- 10908 Al miglioramento, funzionamento della situazione familiare; che tutto vada bene per la mia famiglia; benessere della famiglia; far vivere la famiglia in modo dignitoso; in salute
- 10909 Senso di colpa, rammarico per il poco tempo dedicato ai figli; poter passare più tempo con loro
- 10910 Ai miei genitori, famiglia d'origine; madre, padre; a mia mamma che non c'è più
- 10911 Ai miei fratelli; matrimonio del fratello
- 10912 Alle mie sorelle
- 10913 A giocare, passare il tempo coi figli; attività nuove con loro, stare insieme, coccolarli; andare a spasso, dedicarsi a loro
- 10914 Guardo la mia bambina sorridere mentre dorme
- 10915 A cosa sta facendo la famiglia in questo momento(figli, coniuge)
- 10916 Al partner/coniuge; matrimonio, vita di coppia; rapporto sentimentale, proprio comportamento nei confronti del partner
- 10917 Ai miei genitori che invecchiano e mi meraviglio, io li amo
- 10918 A vedere, fare attività, progetti con il partner; preparativi per il matrimonio
- 10919 Cucinare per i figli, invitare i figli a pranzo/cena; cosa posso fare da mangiare di buono ai figli
- 10920 Fare compere per mia figlia; cosa comprare ai figli
- 10921 Avere una famiglia sul serio, sposarsi; a come sarebbe la vita se fossi sposata; vita matrimoniale; vorrei sposarmi; come sarà la mia vita da sposata

- 10922 Al futuro con una famiglia, vita familiare che vorrei; alla mia vita futura con il partner; futuro di moglie
- 10923 Problemi, ruolo di madre/padre, a come migliorarmi, rapporto coi figli; come rendere felici i figli; crescerei miei figli nel modo migliore, non mi sento all'altezza
- 10924 Sesso, attività sessuale, fantasie erotiche, paradiso di donne, alla più bella bionda del mondo; scene d'amore nei boschi; liberazione dell'eros; rapporti con belle donne
- 10925 Alle persone care, importanti, con cui si vive; alla persona che mi è più vicina; alle persone che mi vogliono, cui voglio bene; a cosa sta facendo ora una persona che conosco intimamente
- 10926 All'amore, significato dei sentimenti di affetto e amore; all'amore vero
- 10927 Parlare con la madre dei propri problemi extrascolastici
- 10928 Vita sentimentale, affetti; rapporti affettivi, atteggiamento verso essa; incertezze, problemi sentimentali; come alimentare e mantenere i propri affetti; bilancio di affetti, sentimenti; pensieri affettivi
- 10929 All'altro sesso, alle ragazze/i, pianeta donna, agli uomini
- 10930 Partner desiderato, persona sesso opposto, attività fatte insieme; al ragazzo che più mi piace; qualche ragazza in particolare; alla persona di cui sono innamorato
- 10931 Fantasie su come sarà il mio futuro partner; persone che amerò; proprio futuro affettivo; future storie d'amore; sognare per tutto ciò che riguarda amore; storie d'amore a lieto fine
- 10932 Rapporto con la famiglia, con i parenti
- 10933 Problemi di salute/malattie dei familiari, dei figli
- 10934 Liti, problemi, incomprensioni in famiglia; rapporti negativi; un giorno ammazzerò mia madre e scapperò; litigate con la madre
- 10935 Futuro dei figli (anche prossima nascita); futuro rapporto con loro
- 10936 Avere dei figli; possibilità di cambiamento radicale, di un figlio; proprio futuro di madre
- 10937 Conquistare molti ragazzi/e, amori irrealizzabili, partners famosi; come spendere per far colpo sulle donne
- 10938 Problemi con il partner; se amo veramente il partner; pensieri pessimistici riguardo al mio rapporto sentimentale
- 10939 Alla pace, serenità della famiglia; momenti di gioia; piacevoli; armonia, tranquillità in famiglia/persona care; vivere serenamente con le persone amate; all'allegria con la famiglia; a come sto bene con la mia famiglia
- 10940 Partner ideale, il vero amore, amore giusto e spirituale; trovare il partner giusto; riuscire ad avere relazione serena e duratura; a cosa farei con la compagna ideale; sogno situazioni piacevoli col partner ideale
- 10941 Vorrei intorno più affetto; solitudine sentimentale; bisogno d'amore; partner poco presente, che sta poco in famiglia
- 10942 Dovrei trovarmi un partner; a 30 anni non sono ancora sposato; mancanza di un partner
- 10943 Come sarei stata nascendo altrove con altri genitori
- 10944 Aiutare la famiglia; organizzare gli impegni, risolvere problemi, commissioni, incombenze presenti e future; aiutare mio padre; benessere dei genitori; gestione della famiglia
- 10945 Aiutare mio fratello nei compiti, giocare con lui/ interagire

- 10946 Momenti belli, particolari, allegri col coniuge/partner; essere su una spiaggia con il partner; passeggiare con lui; ricordare i primi mesi di matrimonio: al giorno del matrimonio; al primo incontro con mia moglie
- 10947 Persone care che non riesco a conquistare affettivamente
- 10948 Felicità nel rapporto con il partner; star bene col partner; matrimonio ben riuscito
- 10949 Vacanze, gite, viaggi col partner
- 10950 Viaggi, vacanze, crociere; svago con la famiglia, figli
- 10951 Intimità con il partner, fare l'amore/att. sessuale con il partner
- 10952 Dialogare con le persone care, raccontare loro fatti importanti
- 10953 Influenza della famiglia sulla propria maturazione personale; contributo, supporto della famiglia alle proprie esigenze
- 10954 Stabilire un rapporto stimolante, interessante, armonia di coppia; vissuto intenso da entrambe le parti
- 10955 Pensare ai nipoti; a quando avrò nipoti; diventare nonna
- 10956 Rapporto con ex-partner; persone che ho amato; storie d'amore passate
- 10957 Rivedere parenti lontani; andare, tornare a casa, dalla famiglia; lontananza della famiglia; nostalgia di casa; pensare a cosa fanno in questo momento; genitori lontani, possibilità di vederli; figli e nipoti lontani; voler tornare alle persone care lontane; vacanze per rivedere i propri parenti; voler avere i figli vicini
- 10958 Educazione dei figli; dare ai figli buoni propositi; indurli a comportarsi bene, a non combinare malefatte
- 10959 Stare in famiglia, occuparsi della famiglia (dopo il lavoro; nei giorni di festa)
- 10960 Problemi, preoccupazioni per i figli; piccole arrabbiature, dispiaceri
- 10961 Lontananza del partner, pensare a cosa sta facendo se è fuori; al partner partito, che deve partire militare
- 10962 Scrivere lettere al partner
- 10963 Alla morte dei familiari intimi; un giorno mancherà qualcuna delle persone care, pensiero che mi fa male
- 10964 Ricordi di parenti, persone care (scomparse, mancate)
- 10965 Futuro positivo, sereno per la famiglia; come costruire un futuro sereno per le persone vicino a me; volere una famiglia unita e felice
- 10966 Ai miei nonni che non stanno tanto bene
- 10967 Progetti dei figli in vari ambiti; loro sistemazione futura loro futuro positivo; pensare che cresceranno sani e felici; come aiutarli; speranza di una loro vita migliore della mia
- 10968 Appassionare i figli agli studi, loro profitto, problemi scolastici; farli andare a scuola, farli studiare
- 10969 Soluzione economica, economia familiare; organizzazione economica, suddivisione finanziaria secondo le esigenze dei singoli
- 10970 Ricordi dei figli piccoli; quando li portavo al parco
- 10971 Far visita a parenti; incontrare parenti, nipoti; andare a trovare i suoceri con i figli
- 10972 Servizio di leva del figlio
- 10973 Sorte del figlio handicappato dopo la propria morte

10974 Cosa cucinare perchè mio marito si lamenta sempre
 10975 Attività lavorativa del partner; suo buon andamento
 10976 Collaborare con il partner, rendergli la vita piacevole; far felice il partner; qualcosa di nuovo per dare un sorriso alla persona che amo
 10977 Matrimonio dei figli, occuparsene; loro famiglia: poterla accudire
 10978 Amore, essere amati, momenti felici con un uomo/donna; immaginare di amare e di sentirsi amati profondamente; felicità in due, gioie di un rapporto fisso
 10979 Come esprimere riconoscenza a mia madre senza parole difficili
 10980 Come correggere la mentalità di mia madre
 10981 Fare sport, attività di tempo libero con il padre
 10982 Scelte per un distacco dalla famiglia
 10983 Preoccupazioni per la mia famiglia, persone care; problemi della famiglia/in famiglia; pensieri negativi per problemi familiari; preoccupazioni relative al ménage familiare
 10984 Alle cose che mi dice il partner ; telefonata del partner
 10985 Penso a qualcosa da raccontare al partner, dialoghi o discorsi
 10986 Morte del padre e segno lasciato
 10987 Preoccupazioni per il matrimonio; pensieri pessimistici sul mio rapporto sentimentale
 10988 Festa con le persone che mi vogliono bene; un Natale a casa mia
 10989 Avere una figlia femmina
 10990 Che qualche catastrofe capiti ai miei cari; che succeda qualcosa di male, di pericoloso alla famiglia
 10991 Al mio caro fratellino che non ho piu'
 10992 Futuro piu' roseo in campo affettivo
 10993 Pensieri negativi di gelosia sul partner; cosa fa il marito durante il lavoro
 10994 Poter passare qualche ora con un'altra donna; storia sentimentale con un altro uomo
 10995 Veder crescere i miei figli
 10996 Pericoli a cui possono andare incontro i miei figli; brutto futuro per figli/nipoti
 10997 Una sistemazione per me che sono divorziata
 10998 La morte di mia madre
 10999 A mio padre, suo lavoro, sua vita
 12901 I figli obbedienti
 12902 A mia nonna, sue favole, racconti; sua voglia di vivere, allegria; chiacchierare con i miei nonni
 12903 Futuro immediato del partner, suoi problemi contingenti; problemi di lavoro del marito
 12904 Propria sistemazione familiare futura: famiglia propria, vita da singolo o 'terza via'
 12905 Se il carattere dei genitori si evidenzierà maggiormente in me
 12906 Trovare un compagno che viva con me e condivida le mie sensazioni
 12907 Cosa ho fatto finora per i miei genitori
 12908 Quello che potrei e dovrei fare per i miei genitori
 12909 Ruolo di moglie/marito
 12910 Momenti belli passati con mia figlia
 12911 Pensare a parenti
 12912 Vita tranquilla con mia moglie/famiglia nel paese da dove proveniamo

12913 Vagare con la fantasia, sogni che riguardano i miei familiari
12914 A cosa potrei comperare ai figli se fossi un po' più ricco
12915 Attendere l'arrivo del partner
12916 A come sarà il figlio che deve nascere, fisicamente e caratterialmente
12917 A non diventare egoista come i miei genitori
12918 Come aiutare mio suocero
12919 Ai miei familiari, vedendo i loro oggetti in casa
12920 Vita con i genitori
12921 Trovare spazi personali (rubare tempo alla moglie)
12922 Cosa mi cucinerà di buono mia moglie
12923 Problemi dei figli (in vari ambiti, non specificati)
12924 Telefonare a parenti
12925 Parlare con, telefonare alla sorella/fratello
12926 Problemi che potrebbero insorgere in famiglia con un mio secondo matrimonio; come potrebbe influenzare la situazione
12927 Andare a trovare i miei figli in futuro (quando non abiteranno più con me)
12928 L'infanzia passata con i miei cugini
12929 Liti con la suocera
12930 A mio marito in galera; sua brutta situazione; umiliazione
12931 A come starei con un altro marito; marito italiano (nomadi)
12932 Disaccordo con i genitori riguardo il proprio futuro
12933 Non avere cibo da dare ai figli; non poter dare loro altre cose; volerli mandare a scuola ben vestiti
12934 Malattia/vecchiaia dei genitori
12935 Al figlio morto
12936 Sofferenza della moglie per il figlio morto
12937 Farsi una famiglia con una moglie del proprio luogo di origine
12938 Che i nipoti possano trovare lavoro/sistemarsi
12939 Avere una famiglia numerosa
12940 Che mio marito possa guadagnare tanti soldi
12941 Futuro delle persone care
12942 Futuro felice col partner dopo la soluzione di problemi
12943 Tornare a casa per poter stare col marito
12944 A mia madre; alla sua situazione, vita, problemi
12945 Consigli da dare ai figli per il futuro: se farli studiare o no
12946 Ricordi passati di famiglia
12947 Invidia di familiari, parenti
12948 Problemi con i suoceri, parenti del partner
12949 Preoccupazioni per i figli che non trovano lavoro
12950 Che la famiglia stia bene; buona salute per la famiglia, per i figli
12951 Poter avere un marito più comprensivo
12952 Vorrei aver avuto dei figli, mi sento anziana per procreare

- 12953 Penso alla morte di mia madre, cosa farò dopo (non vedente)
- 12954 Far venire la madre, i genitori in Italia
- 12955 Far venire la propria famiglia in Italia (partner, figli)
- 12956 La qualità della vita di figli malati, con problemi
- 12957 Problemi del partner
- 12958 Non sentire l'amore della madre
- 12959 Troppa responsabilità nei confronti dei famigliari
- 12960 Pensare ai cugini, desiderio di stare con loro
- 12961 Sistemazione dei figli all'estero (lavoro, famiglia)/paese d'origine
- 12962 Realizzazione del partner nelle attività artistiche
- 12963 Stare con la madre
- 12964 Avere un figlio maschio

9. SALUTE FISICA

- 11001 Alle malattie
- 11002 All'incapacità di provvedere a se stessi, problemi per muoversi; gestione della propria assistenza
- 11003 Alla salute, bellezza di essere sani
- 11004 Alla mia infermità
- 11005 Paura di ammalarsi
- 11006 Dormire
- 11007 Problemi di salute
- 11008 Andare dall'estetista, dal parrucchiere; pettinature
- 11009 Proprio aspetto fisico, problemi fisici
- 11010 Migliorare il proprio aspetto, diventare più belli; come provvedere al proprio look
- 11011 A mangiare, a cosa mangio oggi
- 11012 Propria persona, cure personali, occuparsi del proprio fisico
- 11013 Riposare; finalmente posso riposarmi; riposo, tecniche per riposare meglio
- 11014 Una tavola imbandita di dolci; una piscina di nutella
- 11015 Essere in forma fisicamente; star bene; benessere; mantenersi in forma
- 11016 Bere una birra
- 11017 Passare degli anni, del tempo, voler essere più giovani; sentirsi vecchi e in ritardo
- 11018 Alla vecchiaia

- 11019 Desiderio di vivere a lungo
- 11020 Situazione fisica legata a quella mentale; stato psicofisico
- 11021 A quello che voglio fare e non posso (parapl.); alle difficoltà/limitazioni della mia vita
- 11022 Speranza che il Padreterno dia salute a lungo
- 11023 Mangiare cose specifiche; buone; cibo indiano; cucina vegetariana
- 11024 Sono grassa; dimagrire; se sono ingrassata
- 11025 Inventare un nuovo look; migliorare, cambiare il proprio
- 11026 Lavarmi, farmi una doccia
- 11027 Al mio occhio malato
- 11028 Al formicolio nelle mani
- 11029 All'operazione alla gamba che dovrò subire
- 11030 Alla pizza del panettiere pugliese
- 11031 Truccarsi; curare il proprio aspetto; toilette curata; ai cosmetici
- 11032 Infortuni
- 11033 A come sono vestita
- 11034 A come mi vestirò domani; quali abiti abbinare
- 11035 Dormire di più al mattino; non doversi alzare presto
- 11036 Scaldarsi; sentire il sole o il caldo della stufa
- 11037 A bere
- 11038 Al mal di schiena; dolori vari
- 11039 Gravidanza: come organizzarsi la vita
- 11040 Invecchiare piano; mantenersi giovani
- 11041 Mancanza, perdita della vista; problemi connessi
- 11042 Poter camminare (disabili)
- 11043 Problemi legati alla carrozzina (disabili)

10. PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 11101 A cose brutte, cose negative della vita quotidiana; al dolore; pensieri disastrosi/problematici; non ho mai cose piacevoli cui pensare; alla squallida e ingiusta realtà che mi circonda; non sono mai pensieri sereni; alle cose che mi hanno urtato; quando ho problemi rimpiango di essere nata, vorrei morire
- 11102 Alla vita lassù; all'aldilà; a cosa accadrà alla fine del genere umano; paura dell'aldilà
- 11103 Perché si nasce
- 11104 Perché c'è la vita; complessità dell'universo; spazio infinito; com'è costituita la materia; natura, ciò che dà senso di infinito; le parti dell'universo vengono ad identificarsi, trovando le loro essenze nel vuoto
- 11105 Che cosa facciamo qui, utilità, significato dell'esistenza umana; proprio agire in quanto esseri viventi
- 11106 Al passato, ai sacrifici fatti, ai dispiaceri subiti; gioventù molto dura; ricordi spiacevoli; momenti brutti
- 11107 A scegliere l'attività cui dedicarmi, è il momento più brutto per le difficoltà di discernimento
- 11108 Cambiare la mia vita, vita diversa, nuova; cambiamenti positivi, circostanze modificabili in positivo; modello di vita diverso dall'attuale; modi di realizzarsi con una vita diversa
- 11109 Alla morte; al 'dopo'; ineluttabilità, paura, angoscia della morte; morte e suoi risvolti; pensieri esistenziali stimolati dalla morte di persone vicine; propria possibilità di morte; significato della morte
- 11110 Mi annoio; senso di noia, fastidio; mi stufo; penso che non ho nulla da fare
- 11111 Al tempo, al tempo che scorre, alla tirannia del tempo; agli anni che passano; vita passata, ricordi/rievocazioni passate
- 11112 Rifletto su situazioni passate, accadute; come mi sono comportata, come mi comporterei; attività che possono ripresentarsi; eventi, esperienze personali; ciò che ho fatto in passato; situazioni vissute; momenti, scene particolari di vita; situazioni passate su cui non ho ancora riflettuto; ricordi cui avevo o non avevo già pensato
- 11113 A me stesso; esaminare, analizzare se stessi, propri modi di percepire le cose; come conoscersi meglio; analizzo il mio comportamento, modo di agire; come penso, mio modo di ragionare
- 11114 Problemi da risolvere; decisioni da prendere; problemi quotidiani; assilli del momento; urgenze, preoccupazioni contingenti; cose non fatte da fare; che per poco tempo o imprevisti non riesco a fare; ciò che mi preoccupa maggiormente al momento; problemi presenti; alle mille cose da fare in poco tempo
- 11115 Al mondo che ho visto
- 11116 Ricerca e conoscenza di cose nuove, esperienze nuove; idee, cercare soluzioni nuove; vita piena di nuove esperienze; nuove attività da svolgere; scoperta di cose nuove
- 11117 Osservare, analizzare realtà circostante, riflessioni su di essa; a ciò che succede intorno a me
- 11118 Al futuro, al mio futuro, riflessioni sul mio futuro
- 11119 Alla mia vita futura di domani, buttare lo sguardo in là; situazioni che si devono realizzare, penso a come le vorrei; ideali su ciò che dovrò fare; ciò che mi piacerebbe fare, lo immagino

- realizzato; quasi lo vivo; a come sarà il mio futuro dopo gli studi; ciò che vorrei avvenisse in futuro; mi diverto a pensare come sarà tra qualche anno; ciò che spero mi succeda
- 11120 Ad una famiglia mia senza lasciare il paese: mi piace stare qui
- 11121 Ai progetti per il futuro, pianificare, programmare; organizzare attività future, la propria vita futura; riflessioni su progetti, cose che vorrei fare e non ho tempo; possibilità, prospettive future; mi costruisco il futuro
- 11122 Alle aspirazioni vanificate
- 11123 Programmi per uscire dall'ambiente in cui vivo, cambiare città; alla monotonia della mia vita; essere coinvolti dall'abitudine; come evitare la monotonia della vita
- 11124 Cose da fare, pianificare la giornata, riorganizzarsi le idee; impegni quotidiani; organizzare cose; pensieri pratici, concreti; cose abituali che faccio; programmo le attività della settimana; programmo in continuazione anche se potrei starmene tranquillo
- 11125 Spreco il mio tempo, pensieri banali, futili, attività inutili; cose banalissime; neutre
- 11126 Nella mia mente ci sono cavalli che corrono; correre in un prato senza fine dove non ci sia filo spinato
- 11127 A stare da sola; desiderio di solitudine
- 11128 Mi rilasso, lascio andare la mente, evasione; lascio che la mente trovi spazio; fantasie, fiabe; fughe, astrazioni dalla realtà; volar via; fantasie possibili e no; uscire dalla realtà quotidiana scoprendo realtà sconosciute; eventi fantastici
- 11129 Eventi accaduti, fatti quotidiani, recenti, cose fatte ieri; ricordi recenti, presenti
- 11130 Rilassamento sessuale, frustrazione
- 11131 Come comportarmi nelle cose, come affrontarle al meglio; a quello che sarà più giusto fare; come affrontare situazioni nuove; al modo migliore per affrontare problemi; come mi comporterò; programmare cose che possono presentare difficoltà future
- 11132 A cosa vorrei fare nella vita; evoluzione di situazioni; cosa sarà della mia vita; cosa farò, dove vivrò, cosa potrò fare, se mi sarà concesso; cose importanti che vorrei fare; se saprò raggiungere i miei obiettivi; ciò che farò, come e perchè; se ci saranno grossi cambiamenti o no; cosa potrei fare; in che direzione continuerò
- 11133 Cosa fare più tardi, domani, giorno dopo; progetti nell'immediato futuro; pianificare vita attuale
- 11134 A come avere successo, affermazione personale, sogni di gloria, diventare qualcuno; riuscire nella vita; fantasie di rivincite, soddisfazioni; completare un'immagine soddisfacente; diventare una persona importante, famosa (in vari campi)
- 11135 Qualcosa da fare, occupare il tempo in modo utile/piacevole/costruttivo; come passare la giornata; come non annoiarmi; ridurre il più possibile il tempo libero; costruzione rigidissima di impegni mentali per non cadere nella disperazione; cosa potrei fare dalle 13 alle 15.30; cerco qualcosa da fare
- 11136 A molte cose, non è possibile dare un ordine, flash disparati; una ridda, miriade di pensieri, ricordi, considerazioni; tanti, spesso confusi, cui è inutile tentare di dare un ordine
- 11137 Pensare al passato, ricordi belli, luoghi cari dell'infanzia; all'allegria di allora; avvenimenti passati a me cari; pensieri piacevoli riguardo al passato; quando giravamo con la famiglia

- 11138 Rimpiango una vita che non si può più rivivere; era dura ma felice. Ora tutto è facile e non faccio più niente
- 11139 Miei sentimenti, vita intima, pensieri personali, rivivere sensazioni provate; vita interiore
- 11140 Riflessioni in generale; pensare; l'importante è pensare; al fatto di pensare
- 11141 Alla felicità, alla ricerca della gioia, della felicità; voglia di vivere; se sono felice o meno
- 11142 Scelte di vita, verifica loro validità; rivedo le scelte in vista di verifiche; senso, scopo di ciò che faccio; delle mie scelte; scelte che sto portando avanti in ogni campo
- 11143 Alla libertà
- 11144 Alla vita, rivederla, bilancio, punto della situazione; verifica dei propositi; lettura costante della mia storia; chiedermi se sono soddisfatta; a come l'ho svolta, cosa mi ha dato; bilancio delle esperienze; se quello che faccio è positivo per me stesso
- 11145 Ciò che la gente chiama "castelli in aria"; fantasticare su se stessi; fantasticherie sul futuro; futuro immaginario
- 11146 Eventi che hanno influenzato positivamente, reso felici, dato gioia; situazioni che hanno lasciato benessere, un segno; eventi importanti della vita che sono stati fondamentali e bellissimi; influenza che possono aver avuto sulla mia vita
- 11147 Mi sento libero, comodo; benessere; penso che sto bene; pensieri rilassanti, di relax
- 11148 Alla vita, a qual è il suo scopo; all'assurdità, limitatezza della vita umana; alla vita filosofeggiando; alla vita ideale
- 11149 Alla mia crescita interiore, evoluzione personale; a come sarò; possibilità di crescita; cosa diventerò; cercare di costruirmi
- 11150 Felice di ciò che ho avuto, successi precedenti, cose realizzate, soddisfazioni raggiunte; vittorie; cose che sto facendo e che mi danno soddisfazione
- 11151 Progetti, programmi (a breve o a medio termine), nuove vie; qualcosa di nuovo
- 11152 Fantasie su situazioni diverse dalle attuali, come agire in altre situazioni, cosa farei se fossi, cosa avrei fatto se fossi; immagino situazioni improbabili, irreali; invento situazioni; ciò che avrei potuto essere (anche futuro)
- 11153 Lasciar vagare la mente da un argomento/pensiero all'altro, libere associazioni, divagazioni, elucubrazioni; immagini mentali di qualsiasi tipo; riflessioni non organizzate; pensare senza dare un'organizzazione al pensiero
- 11154 Fantasticare, sognare, sogni ad occhi aperti; progetti fantasiosi; sono nelle nuvole; pensare alla propria vita come a una favola; inventare delle cose
- 11155 A ciò che ho fatto, rivedere situazioni, notarne i particolari, cose che mi hanno colpito ma che non ho approfondito; al perchè certi avvenimenti mi sono successi in un certo modo
- 11156 Depressione
- 11157 Stare tranquilli con se stessi, un po' di pace e tranquillità, ricreare l'animo, allontanare ciò che opprime; occuparsi un po' più di me stessa; bisogno di pace; vorrei potermi rilassare con un po' di pace in casa; cerco di rilassarmi; sfogarmi ed eliminare stress; avere un po' di pace
- 11158 Cerco di non pensare al passato
- 11159 A nulla, incantarsi, 'fare silenzio', annullarsi in un tutto; godere della mancanza di pensieri
- 11160 Al mio carattere, personalità; chi sono io; come sono

- 11161 Fantasie su cose belle, che vorrei vivere; fantasticare seguendo ambizioni, desideri; evasione verso desideri inconsci o reali; fantasticherie in situazioni desiderate; cose che mi farebbero felice e che non posso, non voglio, non ho coraggio di fare; quello che vorrei che fosse e invece non è; ciò che non ho potuto e non posso fare nonostante i miei desideri
- 11162 Come sarebbe la vita se si realizzassero tutti i desideri; ai problemi in versione "felicitamente risolti"; soluzione auspicata e ideale ai miei problemi
- 11163 Discorsi che hanno colpito, esperienze interessanti; suggestioni forti; fatti fondamentali, esperienze determinanti; eventi che mi portano a considerazioni generali
- 11164 Ottenere il meglio di me, impegnarmi, coltivarli; mie capacità, migliorarle, far meglio; riuscire in ciò che faccio/voglio fare; dove andare, cosa fare per realizzare le mie potenzialità; come perfezionare delle cose
- 11165 Valutare da diversi punti di vista i problemi per risolverli; analizzo i miei problemi; soluzioni possibili ai problemi che devo affrontare
- 11166 Speculazioni metafisiche, filosofiche; propria filosofia; visione del mondo, dell'universo; microcosmico spazio della mente di cui il pensiero costituisce l'unità coerente; astrazioni
- 11167 Significato della vita, dare un senso ad essa; suo scopo, sua importanza; cosa voglio; dove orientarmi per darle un senso; senza il senso della vita non si avrebbe il coraggio di andare avanti con entusiasmo ed ottimismo
- 11168 Alla vita, alla mia vita; aspetti generali; andamento della propria vita; a ciò che hai vissuto, che stai vivendo e vivrai
- 11169 Dipende dallo stato d'animo, dal momento, dalla situazione; dall'idea o dallo stimolo appena ricevuto; se sto bene mi sento felice e piena di vita, altrimenti questi pensieri mi buttano giù
- 11170 Pensieri tristi e malinconici, tristezza della vita; divento malinconico, malessere generale
- 11171 Preoccupazioni, paura, insicurezze, incertezze, incognite, problemi per il futuro; timore di fare progetti troppo grandi; paura per situazioni in cui sono messa alla prova; se mi aiuterà visto che sono vecchio; situazioni che vorrei accadessero; vita precaria; pensieri che generano ansia e incertezza
- 11172 Problemi personali, problemi psicologici, ansie; proprie paure; fragilità; angoscia esistenziale, divagazioni ansiogene; perchè non si riesce a stare tranquilli; come avere meno problemi; fare i conti con i propri problemi esistenziali
- 11173 Errori, cose da rimproverarsi, esame di coscienza; autocritica; azioni non costruttive; cose che avrei potuto fare, realizzare e non ho fatto; errori commessi, loro soluzioni, evitare di commetterli di nuovo; cose che non avrei voluto o dovuto dire; dove e perchè ho sbagliato e qualche volta capirlo; sensi di colpa
- 11174 Futuro migliore, felice, roseo; speranze; vivere meglio; vita migliore; migliorare alcune cose; cosa fare perchè tutto vada nel migliore dei modi; realizzare qualcosa che mi renda felice; a quando potrò ridere e piangere del male sapendo che è passato
- 11175 Cose belle del mondo, della vita; un luogo che mi dà pace e serenità; nessuna preoccupazione; non penso a cose negative; com'è bello il mondo, mi dà sensazioni di meraviglia e stupore
- 11176 Desideri irrealizzabili; sogni, progetti impossibili; illusioni; illudermi; realizzazione di desideri per lo più impossibili; illimitato ottimismo, fantasia, onnipotenza; cose impossibili che vorrei fare da sola; fantasie utopiche; avere la potenza per fare qualunque cosa

- 11177 Aspirazioni, scopi, obbiettivi da realizzare; dedicarsi ad essi; possibilità di coltivare ciò che interessa; costruire ciò che si desidera; sogni nel cassetto; primi obbiettivi che ci si è proposti; raggiungere gli obbiettivi prefissati; modo di raggiungerli; cose possibili che vorrei fare da sola
- 11178 Momenti belli, felici; situazioni, giornate piacevoli vissute le cose più divertenti che ho fatto; fatti piacevoli recenti; rivivere sensazioni piacevoli
- 11179 Pensieri positivi, piacevoli, pensare a ciò che mi si confà; pensieri che danno gioia, allegria, soddisfazione; argomenti che danno il piacere di pensarci; pensieri di calore, pace, distensione; a qualcosa di divertente; risate
- 11180 A come ho risolto problemi passati, propri cambiamenti nel tempo; chi ero; cosa mi ha reso ciò che sono; come ero e come sono, cosa è cambiato e le cause del mutamento; vita odierna come risultato del mio passato; a ciò che ha influenzato il mio modo di pensare, di ragionare
- 11181 Risolvere la propria timidezza
- 11182 Alle bellezze, cose positive della vita, a viverle pienamente; a tutte le cose positive che derivano dal fare ciò che desidero; a vivere il piacere di poter fare delle cose mie; immagino di praticare le attività in cui provo il massimo piacere
- 11183 All'infanzia/adolescenza, giovinezza; ai sogni di allora; ricordi infantili; luoghi, personaggi; tutte le pagliacciate che ho combinato
- 11184 A come vorrei essere, migliorare il carattere, fantasie sull'essere diversi da ciò che si è; cosa cambierei in me; come migliorare certe parti del carattere; immaginarmi con un altro carattere
- 11185 Alla tranquillità, cose da fare con calma, eliminare l'urgenza; a quando sarò libera da tante responsabilità; prendersela comoda; mollare tutto anche solo per un giorno; a quando potrò buttare via l'orologio; prendere una giornata di libertà per poter fare ciò che voglio
- 11186 Momenti belli della giornata, piccole gratificazioni quotidiane: alle cose belle che devo fare nella giornata; cose belle che mi attendono nel futuro immediato
- 11187 "Di doman non v'è certezza"; "Carpe diem"
- 11188 Sognare una vita più stimolante, nuovi stimoli
- 11189 Che sono stupido, non faccio niente per migliorare i problemi; problemi che ho cercato di ignorare e di cui continuo a rimandare la ricerca della soluzione
- 11190 Alla solitudine; paura della solitudine, a come affrontarla; sentirsi soli
- 11191 Interrogativi esistenziali, dell'uomo; considerazioni sul genere umano; al mio essere uomo; perfezione degli esseri umani; al potere dell'uomo
- 11192 Motivi delle mie azioni; giustezza o meno del mio comportamento, principi etici/morali
- 11193 Rimpiangere il passato, la spensieratezza; rifugiarsi in ricordi positivi; nostalgia del passato; come sapevo amare e godere di tutto l'insieme delle cose
- 11194 A come poter fare avverare i sogni, futuri colpi di fortuna; sogni che forse si realizzeranno; raggiungere le mete che sono partite dai sogni; ai miei sogni
- 11195 Che sono soddisfatta di me, convinta di saper vivere; essere felici, contenti di se stessi, della vita; tutto ciò che faccio; che sono riuscita ad ottenere un pur labile equilibrio
- 11196 Anticipare eventi con la fantasia; situazioni che si possono verificare; tentativi irrazionali di previsione e pianificazione

- 11197 Alla propria indipendenza; mancanza di libertà, di autonomia; come sarebbe la vita se fossi indipendente, libero; riuscire ad essere libero di pensare e agire; con proprie responsabilità; diventare protagonista della propria vita
- 11198 Bilancio, verifica della giornata; riflessioni sugli eventi quotidiani; considerazioni sul fatto e/o sul da fare; se ho fatto tutto ciò che dovevo; eventuali pianificazioni passate; se ho dimenticato qualcosa di importante; attività terminata, come l'ho svolta, cosa mi ha dato
- 11199 Futuro positivo, con cose piacevoli e soddisfazioni; visione ottimistica della vita; speranza che vada sempre tutto bene; auspicabili lieti progetti futuri; progetti entusiasmanti; mi vedo realizzata e felice; realizzazione al meglio nel futuro; desiderio di gratificazione
- 13101 Organizzare una vita con adeguati spazi di lavoro e tempo libero; gestire le mie attività; diluire le mille cose che faccio, approfondirle
- 13102 Alle opportunità che la vita offre
- 13103 Propri sogni notturni
- 13104 Insoddisfazione personale; per come si fanno le cose
- 13105 Come gustare di più la vita, essere più felici, sereni, contenti; desiderio di capire ciò che mi fa piacere; come costruire un futuro sereno; una situazione più stabile e soddisfacente
- 13106 Propria vita in un altro paese, in un luogo diverso; partire; immagino di tornare a vivere all'estero; andare via lontano non so dove
- 13107 Trovare un significato all'insignificante; vivere più pienamente possibile
- 13108 Alla bellezza dell'attività mentale, ricercare sensazioni; movimento del suono, colore delle parole, forma che muta
- 13109 Semplicità, accontentarsi di ciò che si ha
- 13110 Pensieri elevati, spirituali
- 13111 Utilizzare al meglio la vita, il tempo che resta; realizzazione personale; fare qualcosa di utile per sè; utilizzare il tempo in modo diverso, cercare soluzioni migliori; mi sento ignobile quando non faccio cose più importanti
- 13112 Corrutibilità della carne e dello spirito
- 13113 Tempo, serenità, pace per dedicarsi a ciò che si desidera; progettare momenti di serenità facendo cose gradite; ciò che si farebbe con più tempo ed energie; cose che mi piace fare; mi immergo mentalmente in un'attività desiderata; progetti per realizzare ciò che mi fa piacere; fare con impegno ciò che mi interessa come e quando voglio
- 13114 Senso di inutilità
- 13115 Andare a vivere da sola
- 13116 Fare ciò che non si è riusciti a fare
- 13117 Cosa fare se si avessero dei superpoteri
- 13118 Problemi di difficile soluzione; prossimo impegno importante; cose che contano
- 13119 Diversi piani dell'esistenza
- 13120 Padroneggiare le situazioni, gli eventi, se stessi; superare le mie insicurezze; diventare sicura; come dovrei essere per affrontare le cose senza farmi prendere dall'ansia; più fiducia in me stessa
- 13121 Le proprie manie, piccole fissazioni
- 13122 Dapprima abulia, poi frenesia mentale che cerco di incanalare

- 13123 Rimuginare sul presente, analizzare situazioni riguardanti me: ripensamenti su ciò che ho fatto, detto o pensato; valutare situazioni del presente; sezionare, analizzare a fondo
- 13124 Penso ai miei difetti; ai miei limiti
- 13125 Penso a cose che da tempo dovrei fare e spesso rimando; ciò che non ho fatto perché non era urgente; come svolgere le attività che non richiedono urgenza; cose che non ho mai tempo di fare
- 13126 Il pensiero di stravolgermi la vita
- 13127 Sfruttare il tempo al meglio: mi sembra di averne sempre poco
- 13128 Penso se è giusto quello che sto facendo o come sto vivendo; al mio modo di vita; se le mie scelte sono quelle giuste
- 13129 Ad abitare fuori città, in campagna; vivere in montagna, in una baita; in alta montagna
- 13130 Uscire dalla terra
- 13131 Raggiungere l'isola felice; raggiungere la pace interiore
- 13132 Pensieri rifugio, giochi strani; conto 16 respiri, 16 passi, 16 pali
- 13133 Impostare il futuro secondo i propri mezzi, la propria portata; potersi esprimere; bisogno di espressione
- 13134 Fantasie su una vita diversa da quella reale, con altre opportunità; come sarebbe stata, se fosse stata diversa
- 13135 Tornare indietro nel tempo; ringiovanire
- 13136 Un da fare che non vorrei fare
- 13137 Conoscere meglio l'uomo e le sue dinamiche; conoscenza dell'uomo
- 13138 Bisogna fare attenzione ai pensieri che attraversano la mente; cerco di capire, di analizzare i pensieri stessi
- 13139 Alle cose che sono in grado di fare bene; a ciò che mi coinvolge ed in cui riesco a dare qualcosa di me
- 13140 A come sono pigra
- 13141 Coerenza; penso di essere incoerente
- 13142 Evitare pensieri dovuti alle passioni, evitare fantasie su argomenti che mi premono
- 13143 Come dovrei essere per essere me stesso
- 13144 Momenti carichi emotivamente; situazioni che mi hanno coinvolto emotivamente; emozioni
- 13145 Aver lasciato il paese d'origine, se ne è valsa la pena; desiderio di ritornare al paese natale senza l'ambiente caotico della città; tornare nel paese d'origine; ritornare in Italia
- 13146 Nonostante tutto provo passione per molte cose
- 13147 Alla relatività del pensiero: non c'è verità ma solo coerenza
- 13148 Precedente esperienza di strada
- 13149 Pensieri maligni
- 13150 Pensieri di rabbia
- 13151 Come eliminare, ridurre al minimo momenti negativi; cerco di capire le cause delle cose negative quotidiane per eliminarle
- 13152 Spero di finire i miei giorni in pace e senza sofferenze
- 13153 Situazioni imbarazzanti in cui sono stata coinvolta
- 13154 I valori, gerarchie di valori nella vita; propri ideali

- 13155 La ricerca continua del me
 13156 Le risposte che sto cercando
 13157 Lotta fra bene e male, tra pensieri positivi e negativi; alle mie contraddizioni
 13158 Paura di invecchiare senza aver realizzato ciò che desidero
 13159 Al caso
 13160 Raramente i miei pensieri sono proiettati su una realtà che non mi tocca
 13161 Assicurarmi che nei miei impegni, tutto va come da previsioni; trascorrere una vita ordinata avendo tutto sotto controllo
 13162 Difficoltà a interpretare la realtà
 13163 Chiedermi perchè mi è successo un grave fatto personale
 13164 A situazioni ridicole che mi sono capitate
 13165 Stato di ansia rispetto alle sorprese, imprevisti
 13166 Di essere intelligente
 13167 Modificare lo spazio attorno a me, spostare le cose; progettarlo
 13168 Cerco di vedere in ogni cosa il lato positivo e bello
 13169 Intuizioni improvvisate
 13170 Quanto valgo
 13171 A quello che di buono penso ci sia nel mio essere; ai miei pregi
 13172 Pensare attraverso immagini
 13173 Essere un uccello per volare
 13174 La consapevolezza di non essere convinta di dover vivere
 13175 La consapevolezza di non avere una chiara meta da raggiungere
 13176 Pensare a cosa succede nel luogo d'origine
 13177 Penso troppo e a tante cose insieme
 13178 Pensare e ricordare odori e sapori dell'infanzia per cercare di capire dove sono nate certe mie debolezze
 13179 Potermi esprimere con le parole, ma anche con i gesti ed il corpo
 13180 Fantasie su una visione del mondo personale e tranquilla; cosa potrei fare se il mondo fosse diverso
 13181 All'allegria; alle risate
 13182 Sono (abbastanza) fortunata
 13183 Alla tranquillità nel silenzio assoluto
 13184 Penso di essere troppo distaccata dalla realtà
 13185 Ai desideri, aspettative; a ciò che mi manca
 13186 Mi riordino un po' le idee
 13187 Cose, situazioni, fatti che conosco
 13188 Possibilità di modificare la mia situazione attuale in rapporto a problemi affettivi, lavorativi, culturali, sociopolitici; cruccio per non poter più scegliere come organizzare la propria vita
 13189 Futuro come pianificazione di piccole attività
 13190 Come raggiungere un buon equilibrio, il giusto equilibrio; il trovare una giusta armonia nella vita
 13191 Ambizioni

- 13192 Stare su un'isola con primitivi senza nulla del mondo civile; emigrare nel Terzo Mondo per paura della radioattività
- 13193 Nuove informazioni acquisite e per me più significative
- 13194 Mentre mi addormento penso che l'indomani vorrei avere anch'io qualcosa da raccontare e mi invento un sogno
- 13195 Ipotizzare il futuro su momenti felici precedenti; come vivere altri momenti felici
- 13196 Pericoli scampati
- 13197 Rifletto sul presente in relazione al futuro, come mi sento e perchè
- 13198 Che l'importante non è arrivare ma impegnarsi in ciò che sembra giusto
- 13199 Fuga da sola in un'isola; voler stare in un'isola deserta lontano da tutto e da tutti
- 15101 Riflessioni in termini di evoluzione per arrivare ad un massimo, quindi una ricerca; migliorarmi interiormente
- 15102 Alle cose che contano
- 15103 Alla mia città (che è la mia città preferita)
- 15104 Desiderio di non avere più pensieri che affliggono; cercare di eliminare i pensieri negativi e sostituirli con i positivi
- 15105 Alle cose che vorrei fare ma non riesco
- 15106 A come ci dobbiamo arrangiare qui nel campo
- 15107 Dover stare fermo al campo causa arresti domiciliari
- 15108 A come riuscire a tirare avanti, a vivere in qualche modo
- 15109 Proprio paese d'origine; luoghi specificati
- 15110 Alla fortuna; che un giorno arrivi una grossa fortuna, un miracolo
- 15111 Se è più giusto lavorare per vivere o vivere per lavorare
- 15112 A situazioni che mi stanno particolarmente a cuore; cose che in quel momento mi interessano
- 15113 Rianalizzare vecchie situazioni richiamate da un particolare insignificante
- 15114 A cosa potrà influenzare il mio futuro
- 15115 A come organizzare meglio il mio tempo
- 15116 Penso che questo momento, in cui non ho nulla di urgente da fare, passerà molto in fretta
- 15117 Propria creatività (come caratteristica personale)
- 15118 Tenere attiva ed allenata la mente
- 15119 Consapevolezza di sè, della propria esistenza
- 15120 Invecchiare felicemente
- 15121 Alle cose quotidiane, della vita che non mi creano problemi
- 15122 La preoccupazione di non sapere che cosa fare, di non fare niente
- 15123 Alla creazione, natura; al creato
- 15124 Ripenso a brutti sogni fatti
- 15125 Quando sono fuori casa mi piace pensare a quando sono a casa
- 15126 A come mi tratto
- 15127 Alla bellezza della vita, nonostante le difficoltà
- 15128 Vorrei essere una principessa
- 15129 Ai colori: vorrei poterli vedere anche solo per 5 minuti (n.ved.); vorrei vedere i fiori, perchè mi piacciono molto dal profumo

15130 Ai profumi, mi piacciono molto
15131 Ai problemi che ho connessi all'immigrazione
15132 Poter vivere bene in Italia (afr.)
15133 A come sarà domani, il giorno dopo
15134 Qualcosa mi dice vai e datti da fare
15135 Pensieri miseri
15136 Al mio futuro di donna, desiderio di essere una donna adulta
15137 Tornare come prima (disabili)
15138 Aver superato le difficoltà imposte dalla malattia
15139 Trovare scuse per non fare ciò che si deve
15140 Penso di essere il/la migliore
15141 Cattivi pensieri che popolano la mente quando è vuota
15142 Possibili conseguenze delle proprie azioni

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

11201 Alle cerimonie
11202 Pratico la mia religione
11203 Prego, prego con piacere; preghiera spontanea personale
11204 La fede; pensieri di fede
11205 Penso a Dio; a contemplarlo nelle cose, negli altri; parlo a Dio; ad avvicinarmi a Dio, cercarlo;
al mio rapporto con Dio
11206 Alla religione; desiderio di spiritualità; mondo spirituale; propria vita spirituale
11207 Scoutismo
11208 Canti, musiche per funzioni religiose; animazione liturgica
11209 Studio teologia; problemi teologici
11210 Sono una peccatrice, un peccatore; non riesco a fare la volontà di Dio; paura del peccato
11211 Progetti di apostolato diretto
11212 Approfondire la conoscenza della Bibbia; a qualche salmo
11213 Pensare e scrivere sulla vita comunitaria; sviluppi congregazione; fondare la nuova Casa
Madre in India
11214 Pensare a ciò che è gradito a Dio, a fare la sua volontà
11215 Riflettere alla ricerca dei segni della presenza di Dio; alla realtà più importante di quella
manifesta
11216 Pensare al servizio

- 11217 A Gesù che mi ha chiamato alla sua sequela; scoperta del dono; ripercorro la storia della mia vocazione
- 11218 Alle meraviglie che opera il Signore; sentimenti di grandezza della natura e di Dio
- 11219 All'amore del Signore per l'uomo, sua misericordia e perdono sue opere di salvezza; ringraziare e pensare ai benefici che ho ricevuto; gratitudine, debito con la creazione
- 11220 Felice di amare Dio ed essere amata da lui; gioia dell'incontro; al mio rapporto con Dio con scritti, canzoni, poesie
- 11221 Ai miei progressi e problemi spirituali; impegnarmi nella ricerca della fede religiosa
- 11222 Ad attività ecumeniche con cristiani non cattolici
- 11223 Ai temi di predicazione da svolgere; preparare sermoni
- 11224 Avvenimenti della chiesa, diocesi, famiglia religiosa, apostolato
- 11225 Meditazione; ciò che ho meditato
- 11226 Iniziative, attività in parrocchia, proposte
- 11227 Voglia di conoscere le attività, mentalità altrui per dire cose concrete quando parlo dall'altare
- 11228 A come vivo la realtà nel mio rapporto con Dio; applicare nella vita pratica gli insegnamenti cristiani
- 11229 Prego il put-tho
- 11230 Le attività e i progetti di Azione Cattolica
- 11231 Incontri di catechismo da preparare
- 11232 Ringrazio Dio per avermi messo vicino determinate persone
- 11233 Ad andare in Chiesa a pregare
- 11234 Ai Santi; a leggerne le biografie; leggo qualche libro sulla vita dei santi
- 11235 A quando sarò suora
- 11236 Andare in missione al termine della mia formazione
- 11237 Ad imitare la vita da anacoreta
- 11238 Al Natale
- 11239 Ai voti fatti alla Madonna e a Dio; mi chiedo se Dio mi aiuterà se faccio determinate cose (voti)
- 11240 Al futuro per vincere il malocchio
- 11241 Contro Dio e la religione: cose che non hanno valore nella vita
- 11242 Approfondire passi del Vangelo
- 11243 Contenuto di letture religiose
- 11244 Alla celebrazione di una Messa
- 11245 Leggere il Corano; ciò che insegna il Corano
- 11246 Il giorno del Giudizio
- 11247 Cerco sempre un rapporto tra Dio e le cose
- 11248 I benefici che ricercherò nell'altro mondo per il bene futuro nella terra

12. PRATICHE ESPERIENZIALI SOSTANZE PSICOTROPE

- 11301 Karate
- 11302 Ricerche/pratiche esoteriche
- 11303 Tentare di comunicare con altri enti 'che sanno'
- 11304 Senso di colpa per sigarette fumate
- 11305 Smettere di drogarsi
- 11306 Al mantra; recitare il mantra
- 11307 A come potrei star bene se potessi continuare a bucarmi; farmi dei buchi; alla roba; desiderio delle sensazioni date dalla droga
- 11308 Al mio passato di tossicomane
- 11309 Tossicodipendenza/ droga in generale, non specificato
- 11310 Praticare yoga
- 11311 Autodistruzione (fumo, droga, alcool)
- 11312 Al mio futuro da quanto risulta dalla lettura della mano
- 11313 Discriminare il soggetto da scegliere per la prossima meditazione (medium)
- 11314 Ricordare ciò che pensavo un anno prima di nascere; vite precedenti
- 11315 Fumare in compagnia (hashish)

13. VARIE

- 11401 Non ho mai tempo di pensare a quello che voglio; situazione molto rara; non succede sovente
- 11402 A niente - non pensare - riposo, relax mentale - mente sgombra; vedo di non pensare e di non fare proprio niente; pensare a niente nel dormiveglia
- 11403 Liberare la mente dai pensieri di lavoro, studio, routine
- 11404 Fare qualcosa che distolga da questi pensieri negativi
- 11405 Mi costringo a fare tutto, ma non farei nulla
- 11406 Ho sempre cose da fare, i pensieri si accavallano alle cose; è assai raro che non abbia nulla da fare; situazione molto rara
- 11407 Le cose, anche se non urgenti, vanno fatte; trovo sempre qualcosa da fare magari con ampia scadenza; è questione di organizzazione
- 11408 Dipende dal luogo, dalle situazioni, dalle circostanze; non sono capace di guidare il pensiero; vengono da soli
- 11409 Tanti, non è possibile classificarli, varie; qualsiasi; tante piccole cose
- 11410 Che non ho nulla di urgente da fare
- 11411 A tutto
- 11412 Non c'è nulla che non sia urgente; non succede mai che non abbia nulla di urgente da fare
- 11413 Niente di particolarmente importante, cose non urgenti; se ho voglia di farle

- 11414 Al nulla
- 11415 Non mi capita di pensare periodicamente a cose prestabilite; non ci sono pensieri particolari; tendo a variare molto i miei obbiettivi di pensiero; mi è difficile distinguere i contenuti del pensiero; non c'è niente di più libero del pensiero; raramente scelgo i miei pensieri; non c'è un pensiero predominante; non ci sono confini
- 11416 Agire; non mi piace stare senza fare, mi agito; cerco qualcosa da fare; che voglio fare qualcosa; non penso, impegno la mente facendo lavoretti
- 11417 A quando si presenterà qualcosa di urgente da fare; alla prossima cosa urgente da fare
- 11418 A quello che sto per fare, a quello che sto facendo; mi preparo per ciò che devo fare
- 11419 Alle mie varie attività
- 11420 Non so; non è semplice rispondere
- 11421 Argomenti specifici
- 11422 Cielo
- 11423 Nessun pensiero, di solito dormo
- 11424 Preferisco non pensare; a volte cerco di non pensare; possibilmente nessuno
- 11425 Non voglio rispondere
- 11426 Viaggio fino a casa
- 11427 Nonostante i pochi momenti liberi, penso molto
- 11428 Mi piacerebbe non pensare a nulla perchè è molto faticoso
- 11429 Quello che mi piace pensare è quello che penso
- 11430 A volte non so neanche a cosa stavo pensando
- 11431 Ci sono cose a cui mi piace pensare, ma poi mi rendo conto che sarebbe meglio non pensarci; mi sembrano lontane e mi affliggo
- 11432 Alla neve
- 11433 Penso pochissimo
- 11434 Dedicare il tempo a cose di secondaria importanza
- 11435 Penso ad altro
- 11436 Quando sono malinconico o in ansia devo uscire
- 11437 Non c'è niente di bello a cui pensare; non ci sono pensieri che mi piacciono
- 11438 Mi piace dormire per non pensare
- 11439 A nulla in particolare
- 11440 Pensare a qualcosa quando non hai nulla da fare è come bere il caffè con il sale
- 11441 Gli stessi di quando ho tanto da fare
- 11442 Che sto perdendo tempo in quel momento
- 11443 Non ho pensieri; quando non ho niente da fare gioco
- 11444 No penso, mi piace studiare

10001 = COSA TI DISTRAE DA QUESTI PENSIERI? (p.13 no.3)
20001 = COSA TI DISTOGLIE DA QUESTI PENSIERI? (p.14 no.6)

1. LAVORO

- 10001 Il lavoro; lavoro ancora da fare, da terminare; lavoro da sbrigare; dover andare al lavoro; essere impegnati/occupati nel lavoro
- 10002 L'impegno, le attività quotidiane, la routine, impegni importanti; vita quotidiana, tran tran; problemi di organizzazione quotidiana
- 10003 Pensare all'attività quotidiana e cercare di eseguirla
- 10004 Ciò che devo svolgere per la casa, faccende, lavori di casa, domestici; conduzione della casa, la lavatrice che finisce
- 10005 Lavoro impegnativo, che richiede attenzione, concentrazione; lavori pesanti psicologicamente
- 10006 Lavorare in campagna; lavoro dei campi, fare il contadino; l'agricoltura
- 10007 Fare il falegname
- 10008 Lavoro autonomo di muratore
- 10009 Le esigenze, incombenze della vita quotidiana; occupazioni, faccende presenti, momentanee; attività da svolgere; dover conciliare tante piccole attività; commissioni varie
- 10010 Attività obbligate, scadenze, qualcosa di urgente nel lavoro; dover portare a termine qualcosa a breve scadenza; ora di chiusura del negozio; gli orari di lavoro da rispettare
- 10011 Il lavoro di maestra di sci
- 10012 Lavorare a maglia, passione per l'uncinetto
- 10013 Curare i fiori; giardinaggio
- 10014 Apicoltura
- 10015 Curare una pianta ammalata
- 10016 Dar da mangiare alle galline; allevamento delle mucche
- 10017 Desiderio di comporre
- 10018 Le attività quotidiane quando mi concentro in esse
- 10019 Gli obblighi; doveri, anche se non urgenti; il senso del dovere; doveri, compiti quotidiani; quello che devo fare; impegni da assolvere
- 10020 Organizzare il lavoro, programmare il lavoro del giorno dopo
- 10021 Preparare dolci
- 10022 Pensare a problemi legati al futuro del lavoro
- 10023 Lavori manuali, materiali; attività pratiche; cercare lavoretti; piccole riparazioni
- 10024 Il lavoro scolastico/aggiornamento, preparazione di materiale
- 10025 Spiegazioni-telefonate di lavoro, interazioni sociali per lavoro; discussioni di lavoro
- 10026 Odore di bruciato dalla cucina
- 10027 Preoccupazioni, ansie, tensioni nel lavoro
- 10028 Cucinare
- 10029 Fare il bucato, lavare, stirare

10030 Problemi, difficoltà sul lavoro; ricordare problemi di la preoccupazione di aver sbagliato qualcosa nel lavoro
10031 Leggere qualcosa di lavoro
10032 Attività operative
10033 L'arrivo di colleghi, parlare con colleghi; la voce dei colleghi
10034 Redazione di articoli; lavoro in redazione
10035 Lavorando con il pubblico; i clienti; il malato che chiama
10036 L'impossibilità di vivere senza lavorare; il lavoro come problema economico
10037 La frenesia, il ritmo del lavoro; lo stress del lavoro
10038 Controllare le macchine, si ferma un telaio, andamento del lavoro
10039 Attività al computer
10040 Problemi legati alla carriera
10041 Ambiente di lavoro
10042 Il proprio tipo di lavoro (es. ospedaliero)
10043 I collaboratori
10044 Pulizie, fare ordine, riordinare cose personali
10045 Un affare nuovo
10046 Fare lavori da solo
10047 Insegnare; le ripetizioni che dò ai ragazzi
10048 Eventuali piccoli lavori saltuari; lavoro saltuario
10049 Lavoro pesante fisicamente
10050 La mancanza di lavoro; depressione pensando al post-laurea
10051 Lavoro d'ufficio
10052 Gli imprevisti sul lavoro, interruzioni
10053 Non riuscire a svolgere altre mansioni nel tempo prestabilito
10054 Impegni al maneggio; problemi in scuderia a qualche cavallo
10055 Aiutare a sbucciare le patate
10056 Il lavoro in una radio privata; fare il D.J.
10057 Insegnare danza
10058 Ricamare, cucire; fare vestitini per i figli; lavorare in sartoria
10059 Lavare i piatti
10060 Servire al bar
10061 Imbiancare la cucina
10062 La certezza di aver trovato soluzioni ai problemi di lavoro
10063 Il fatto che spesso faccio degli errori sul lavoro
10064 Spostamenti per lavoro
10065 Un lavoro piacevole
10066 L'inizio di un prossimo lavoro
10067 La mancanza di sicurezza sul lavoro
10068 Non sapere se potrò andare in ferie fino all'ultimo momento
10069 Il lavoro in fabbrica
10070 Fare la spesa

- 10071 Dovermi preparare per il lavoro; dover uscire di casa
- 10072 Pulire la cucina
- 10073 Il fatto che dedico troppo poco tempo al mio lavoro
- 10074 Andare in alpeggio con il bestiame

2. STUDIO

- 10201 Lo studio; studio concreto; questioni inerenti lo studio; impegni di studio
- 10202 La scuola, l'Università
- 10203 Studiare il violino
- 10204 Compiti
- 10205 Le interrogazioni, gli esami, scadenze di studio
- 10206 Preoccupazioni per lo studio; agitazione e paura
- 10207 Lo studio del pianoforte
- 10208 Lo studio della musica
- 10209 Impegni, problemi scolastici
- 10210 La scuola che non è ancora finita; sapere che prima devo finire la scuola
- 10211 Corsi extrascolastici (es. lezione d'inglese)
- 10212 Scuola guida
- 10213 La matematica; materie scolastiche specifiche
- 10214 La laurea, la tesi di laurea da preparare
- 10215 Impegni di carattere intellettuale
- 10216 Seguire le lezioni, ascoltare l'insegnante; seguire i corsi universitari; stare molto tempo in classe
- 10217 I brutti voti a scuola
- 10218 Università lontana da casa; dover viaggiare
- 10219 Il corso di danza
- 10220 Il dovere dello studio, lo studio per necessità; dover studiare; coscienza di dover continuare a studiare
- 10221 Dovermi concentrare nello studio; impegnarmi nello studio
- 10222 Piaceri di studio
- 10223 Non poter fare scuole atte alle mie aspirazioni
- 10224 Temi astrologici

3. IMPEGNO SOCIALE

- 10301 Attività pubblica; sociale e culturale
- 10302 Attività volontarie di ricerca
- 10303 Le tasse, le pratiche burocratiche; gli impegni noiosi come le cose burocratiche
- 10304 La realtà della vita attuale, moderna, di oggi
- 10305 Non ho abbastanza appoggi politici e "mafiosi"
- 10306 Il pensiero di essere ancora utile
- 10307 La società; sono sogni che richiedono sforzo e volontà di tutti; tutto funziona nella misura in cui funziona il singolo uomo
- 10308 Attività sociale-umanitaria, impegno sociale; volontariato
- 10309 Le violenze e ingiustizie che vedo, specie verso i bambini
- 10310 L'egoismo
- 10311 I carabinieri
- 10312 La cella
- 10313 Ostacoli, impedimenti burocratici
- 10314 Partecipare ad Amnesty International
- 10315 I pensieri che riguardano problemi sociali
- 10316 Impegno sindacale, politico
- 10317 Il servizio civile
- 10318 Le cose brutte del mondo; gravi avvenimenti umani
- 10319 Non riuscire a fare e ad esprimere a chi ha il potere e non è grado di gestirlo per il bene della società
- 10320 Non poter fare qualcosa per chi sta male e vive peggio di me
- 10321 Non poter far qualcosa per chi cerca la libertà ma è prigioniero inconscio della società e del lavoro
- 10322 Il fatto che ci vogliono mandare via
- 10323 Aiutare i tossicodipendenti
- 10324 Timore delle istituzioni che il lavoro di volontariato si sostituisca a quello degli assistenti sociali
- 10325 La consapevolezza che le cose cambieranno in meglio almeno per chi verrà dopo di noi
- 10326 La crisi economica
- 10327 Ricerca per risolvere problemi sociali (biologici, scientifici, etc.)
- 10328 Il governo italiano che non governa
- 10329 Pensare di dare gioia alla gente
- 10340 Tamponamenti di macchine nella strada; le macchine che passano; fermata del pullman

- 10341 Dover attraversare la strada
- 10342 Non avere sufficiente potere sociale; sono solo un impagiatore
- 10343 Vedere che la gente ha perso la gioia di vivere in modo semplice

4. RELAZIONI EXTRAFAMILIARI

- 10401 Amici, incontri con amici, arrivo (anche inatteso) di amici incontrare conoscenti anche casualmente; visita di un amico
- 10402 La conversazione con amici; stare con, in compagnia di amici, di un amico/a
- 10403 Arrivo, presenza, interferenza, intervento, interruzione di altri; stare con gli altri; visite inaspettate; stare in compagnia; non essere solo; contatto con altre persone
- 10404 Telefonate, il telefono, il cellulare
- 10405 Persone che ti cercano, ti chiamano; i richiami; qualcuno che mi chiama e ha bisogno di me; le troppe richieste; qualcuno che mi chiede di far qualcosa
- 10406 Persone pessimiste
- 10407 Il campanello della porta, squillo del citofono/telefono; la campana del pranzo o della cena
- 10408 Parlare, dialogo, chiacchierare con altri; comunicazione con l'esterno; argomenti nuovi, discorsi/racconti interessanti
- 10409 Stare serena, armonia con gli altri, dare il massimo di sé
- 10410 Essere in vacanza con gli amici
- 10411 Se gli amici che ho lo sono veramente
- 10412 Persone estranee
- 10413 Uscire, attività in compagnia, impegni sociali (di società); appuntamenti; gente che devo vedere
- 10414 Una proposta fuori dal normale
- 10415 Stare con qualcuno che non ne sa nulla
- 10416 Persone comprensive con cui poter essere se stessi; con cui parlare di come mi trovo; condividere con altri i pensieri; persone che vivono gli stessi pensieri
- 10417 L'interesse per la gente, ma è un contributo; osservazione della gente; vedere come è fatta la gente
- 10418 Badare alle persone che mi vivono intorno; dover rendere conto alle persone con cui vivo; non disturbarla, devo stare zitto
- 10419 La socialità conviviale, essere a tavola con gli amici, arrivo di ospiti a cena
- 10420 Trovare pace, necessità di socializzare, tempo libero con altri

- 10421 Le persone che mi sono vicine
- 10422 Visite sgradite, disturbatori; essere disturbato
- 10423 I bambini; un bambino; bambini molto allegri, giocare, stare con i bambini
- 10424 Movimenti di persone; azioni intraprese dagli altri; persone in movimento; gente che entra; sentir aprire il cancello
- 10425 Un colloquio a tu per tu
- 10426 Preoccupazioni collettive
- 10427 Esigenze di altre persone; qualcuno che ha bisogno della mia presenza; necessità di eventuale mio aiuto; obbligo di rimanere disponibile per gli altri; dover andare a trovare un malato
- 10428 La propria condizione/status sociale; il ruolo che si è costretti ad assumere spesso in stridente contrasto con i propri ideali
- 10429 Le chiacchiere/discorsi di chi sta intorno; gente che parla; musica a tutto volume di mio fratello; voci, voce di qualcuno
- 10430 La propria responsabilità verso gli altri
- 10431 Uscire ed incontrare qualcuno; desiderio di uscire con amici; divertirsi con gli amici; andare a trovare amici
- 10432 Attività, impegni con le consorelle/confratelli
- 10433 Difficoltà di dialogo; incomprensioni; problemi relazionali; preoccupazioni di rapporto con gli altri
- 10434 Quando il mio migliore amico non è con me
- 10435 Il pensiero di poter vedere gli amici molto raramente
- 10436 Non ricevere molti riconoscimenti dalla gente; indifferenza; essere estromessa; mancanza di collaborazione degli altri
- 10437 L'arrivo di una lettera
- 10438 Stare con persone a cui non penso
- 10439 L'invidia
- 10440 Le altre ragazze della comunità; le consorelle che mi chiamano; chiacchiere con loro
- 10441 Cosa potrei fare per conoscere altra gente
- 10442 Le litigate, i litigi; quando vedo bisticciare per niente
- 10443 Un animale; un cane che abbaia; i miei animali; passeggiare con il cane; i miei cani, gatti, animali domestici
- 10444 Cose imposte da altri
- 10445 Chiacchiere inutili
- 10446 Qualcosa-qualcuno che effettivamente mi dia delle conferme
- 10447 Avere un cavallo mio
- 10448 Quando mi dicono di stare in comunità
- 10449 Quando gli altri mi rimproverano, la Scagliotti mi sgrida
- 10450 Dedicarmi alla persona che riguarda questi pensieri, scrivendole una lettera
- 10451 La conversazione con qualcuno che mi parla dei suoi problemi
- 10452 Essere sottovalutata
- 10453 Ascoltare; ascoltare qualcuno
- 10454 Un giorno in compagnia di amici

10455 Il peso del giudizio degli altri; dover giustificare scelte e decisioni
10456 Concentrarmi sulla vita di relazione in generale
10457 Problemi delle persone che mi circondano
10458 Situazioni pratiche in cui vengono coinvolte altre persone; se succede qualcosa nel campo
10459 Il vicino di casa che fa rumore
10460 Qualcuno che mi coinvolge in qualcosa d'altro
10461 Il non avere amici
10462 Cameriere, domestiche
10463 Scambiare opinioni con alcune persone
10464 Constatare la falsità delle persone
10465 La folla; ambiente affollato
10466 Rapporti buoni con gli altri; calore ed intimità
10467 Critiche distruttive senza fondamento
10468 Una visita in parlatorio
10469 Se qualcuno mi tocca
10470 Scrivere lettere
10471 Andare al bar

5. TEMPO LIBERO

10501 Mi metto a disegnare; il disegno
10502 Lavoretti con la pietra ollare
10503 Stare in campagna
10504 Suonare
10505 Giocare a carte
10506 Sciare
10507 Cantare
10508 Ballare
10509 Passeggiate; uscire a passeggio; andare in giro; fare gite
10510 Andare nei prati
10511 Guardare i monti, essere in montagna, passeggiate nella natura, sua osservazione, contemplazione; bellezza del paesaggio; cielo stellato; contatto con la natura; natura in movimento
10512 Suonare il pianoforte

10513 Attività di svago, giochi, ricreazione, divertimento, passatempi; attività piacevoli; impegnarsi/occuparsi di esse
10514 Uscire; desiderio di uscire a fare un giro
10515 Giocare a pallone, partite di calcio
10516 Pallacanestro
10517 Giocare con le tartarughe
10518 Fotografare
10519 Suonare la chitarra
10520 Fare sport, attività fisica; concentrare l'interesse sullo sport; palestra
10521 Vacanze; vacanze al mare; luoghi specificati
10522 Attività fisica che non impegni la mente
10523 Giocare a tennis
10524 Dipingere; la pittura
10525 Esprimere la propria creatività, creazioni, attività artistiche
10526 Scrivere poesie ; la poesia
10527 Nuotare
10528 Hobbies personali, pensieri a riguardo; propri interessi
10529 Viaggi, viaggiare
10530 Il gioco, giocare
10531 Pensare ad una vacanza che vorrei fare
10532 Andare in canoa
10533 Arrampicare
10534 Andare in montagna
10535 Correre, atletica, jogging, correre all'aria aperta; attività podistica amatoriale
10536 Guidare
10537 Modellismo
10538 Per quanto riguarda i viaggi, il posto
10539 L'allenamento
10540 Le gare sportive
10541 La pallanuoto
10542 La bellezza dell'arte
10543 Andare in motocicletta/ scooter
10544 Girare in bicicletta
10545 La vela
10546 L'equitazione
10547 Divertimenti vari
10548 La danza, voglia di danzare
10549 Cruciverba
10550 Espressione corporea
10551 Fare teatro
10552 Guidare di notte
10553 L'avventura

10554 Sapere che all'ultimo momento cambierò idea sul week-end
10555 Il piacere di un bel posto
10556 Giocare al computer; usare il computer
10557 Suonare la fisarmonica
10558 Viaggiare in macchina; poter viaggiare in macchina
10559 Guidare ad alta velocità
10560 Giocare a fiollet, a palet
10561 Internet
10562 Pallavolo
10563 Giocare a flipper
10564 Scherma

6. MASS MEDIA

10701 Leggere; la lettura; i libri
10702 Leggere novelle brevi, racconti
10703 Guardo i fumetti in TV
10704 Interessi stimolati dalla lettura o dalla TV
10705 Ascoltare musica; un disco; ascolto di un bel pezzo di musica; alcuni brani musicali
10706 La TV; il volume della TV
10707 La musica
10708 Una canzone; una canzone piacevole, particolare
10709 Ascoltare musica classica
10710 Letture impegnative
10711 Scrivere
10712 Leggere il giornale
10713 Canzoni che ricordano il partner; musica che ricorda qualcosa; canzoni che fanno scivolare verso altri pensieri
10714 La radio; musica radiofonica
10715 Andare al cinema; il cinema
10716 Letture frammentarie per ingannare il tempo
10717 Sentire brutte notizie; notizie di incidenti
10718 Andare a teatro
10719 Gli spettacoli
10720 Sentire una bella notizia
10721 I mezzi di comunicazione
10722 I film; vedere un film

- 10723 I questionari
- 10724 Seguire trasmissioni intelligenti alla radio
- 10725 I mass media
- 10726 Quando sono concentrato a leggere il mio diario personale
- 10727 Musica in discoteca
- 10728 Un negozio di libri, mentre cammino
- 10729 Il fatto che non ci sia niente per radio
- 10730 Leggere un buon libro
- 10731 Guardare la TV, un programma televisivo; programmi che mi interessano
- 10732 Leggere con attenzione
- 10733 Guardare il calcio in TV
- 10734 Guardare notiziari, telegiornali
- 10735 Quando torno in camera e mi metto ad ascoltare la musica
- 10736 Seguire notizie sportive/calcio mercato
- 10737 Ascoltare radiogiornali

7.BENI MATERIALI, DENARO, CASA

- 10801 Oggetti
- 10802 La mancanza di soldi; nessun mutamento di rilievo nel portafogli; il pensiero dei relativi costi; ci vogliono troppi soldi
- 10803 Il costo dei preservativi
- 10804 Trovare i mezzi per realizzarli
- 10805 I problemi, le faccende economiche; situazioni economiche
- 10806 Tenere i conti, bilancio, bollette da pagare; conti di casa, amministrazione del denaro; andare in banca
- 10807 Gli abiti da mettere e da rivedere
- 10808 Pensare a rinnovare il guardaroba
- 10809 Uscire a far spese, acquisti vari; fare shopping
- 10810 Andare a fare la spesa, spesa al supermercato
- 10811 Situazione economica futura
- 10812 Dover lavorare duro per diventare un milionario
- 10813 Sapere che c'è qualche affare
- 10814 Cose in movimento, un oggetto che cade
- 10815 Non possedere una casa

10816 Il pensiero di comperare dei terreni
10817 Povertà e miseria
10818 Il costo delle medicine
10819 Vincite al Totocalcio
10820 Il guadagnare bene
10821 Allo stipendio

8. FAMIGLIA, PARTNER

10901 Ciò che devo svolgere per i figli; cose da fare nell'allevamento dei figli piccoli
10902 Richiami dei figli; le lagne dei figli; i bambini che bisticciano; la bimba che piange
10903 I problemi dei figli; i figli in prigione
10904 Le richieste di denaro dei figli
10905 I figli, stare con i figli, giocare, parlare con loro
10906 Stare con la famiglia; vita familiare
10907 Mio padre che mi disturba; che mi distoglieva dai miei pensieri tirandomi pezzi di legno
10908 Problemi, preoccupazioni familiari; problemi delle persone care
10909 I familiari, i parenti; la presenza di persone care; incontro con, arrivo di qualche familiare; intervento di un familiare mentre sto pensando
10910 I genitori; genitori che chiamano, parlano, urlano
10911 I familiari che chiamano; chiedono qualche favore-commissione
10912 La famiglia, impegni, attività, necessità, mandare avanti casa e famiglia; responsabilità, obblighi, doveri familiari
10913 Liti, discussioni famigliari; uragani familiari; i miei genitori e suoceri si sono picchiati; urla in famiglia; problemi relazionali tra i membri della famiglia
10914 L'aiuto alla famiglia, dedicarsi, occuparsi della famiglia; esigenze della famiglia
10915 Ciò che succede in famiglia, in casa; attività della famiglia
10916 Le persone a cui penso magari non mi pensano
10917 L'arrivo di fratelli-sorelle; una telefonata di mia sorella; mia sorella che mi coinvolge spesso nei suoi stati d'animo; mio fratello in particolare
10918 Chiacchierare con i familiari; dialogo/conversazione con le persone care
10919 L'arrivo improvviso di cugini
10920 Una visita dei nonni
10921 Il partner, la voce del partner, stare, rapporto con lui, rispondergli; mio marito che torna; la mia ragazza; i doveri di essere moglie
10922 Faccende di cuore, una ragazza che mi interessa; impegni sentimentali
10923 I genitori che mi disilludono
10924 La madre
10925 Le donne, sesso opposto; una bella ragazza per la strada; le altre donne; stare con una ragazza

10926 Pensare al proprio comportamento in famiglia
10927 La nipotina, il nipotino
10928 La salute dei figli; problemi di salute in famiglia
10929 L'amore, la sfera affettiva; gli amori; instabilità affettiva
10930 Attività sessuale
10931 Disaccordo dei familiari sulle attività che vorrei intraprendere; ciò che pensano i genitori nei confronti dei miei pensieri
10932 Aiutare i figli a fare i compiti; vicende connesse alla scuola dei figli
10933 Problemi, disaccordo; litigi col partner; non vuole gente in casa
10934 Telefonare al partner
10935 La serenità della famiglia; sapere che mi vogliono bene; le gioie della famiglia
10936 Non avere un partner
10937 I discorsi dei figli, che promettono aiuto, appoggio
10938 Supposizioni di incidenti accaduti ai familiari
10939 La suocera, suoi bisogni, l'arrivo della suocera
10940 La sensualità, pensieri erotici; il piacere di un bel corpo tra le mie braccia
10941 Il pensiero di laurearmi con mio marito e realizzare le nostre aspirazioni
10942 Il pensiero che sono lontano dalla famiglia; consapevolezza che non sempre posso avere le persone care vicino
10943 I rimproveri di mia madre perchè sto seduta senza far nulla
10944 Legame troppo stretto con la famiglia
10945 Poter avere persone care con me andando a trovarle; andare a trovare i nonni, familiari, parenti
10946 La famiglia che mi opprime; restrizioni familiari
10947 L'impegnarmi nelle attività dei miei genitori; seguire i loro affari
10948 Discussioni con mia sorella/fratello
10949 La distanza della donna che amo
10950 Quando alla sera vado a fare una passeggiata con la moglie; attività da svolgere con il partner
10951 Morte di un figlio (circostanze varie)
10952 Parlare con le cognate
10953 Pensare alla famiglia
10954 Pensare a mia moglie che è bella
10955 Pensare ai miei figli
10956 Il sorriso di mia figlia che è magico; la felicità di mia figlia
10957 Aiutare la zia, gli zii
10958 Decidere di andare a trovare familiari, parenti
10959 Gli svaghi con la famiglia; andare in baita con la famiglia
10960 Problemi di salute/dover accudire gli anziani della famiglia; genitori
10961 Pensare ai familiari, che stiano bene tutti i giorni
10962 I problemi di una eventuale separazione
10963 Accudire i fratelli; far fare i compiti al fratellino
10964 Imprevisti di carattere familiare
10965 Una relazione sentimentale non corrisposta

10966 Preoccupazioni per i figli lontani
10967 Ex partner (pensare a lui)
10968 La separazione dal partner

9. SALUTE FISICA

11001 Bere
11002 Mangiare, il cibo
11003 Dolore fisico
11004 Dormire, addormentarsi, il sonno; il riposo notturno
11005 Lavarsi, cure personali
11006 Stanchezza, spossatezza fisica, bisogno di riposo/relax
11007 Pensare al look, proprio aspetto e immagine; obbligo di fare attenzione alla mia immagine fisica
11008 Bisogni alimentari; l'appetito; la fame
11009 La salute; problemi, preoccupazioni di salute; malattie
11010 Dolori molesti, fastidiosi; malesseri vari, mal di testa
11011 Situazione fisica futura
11012 Funzioni fisiologiche (parapl. es.cateterismo)
11013 Insufficienti energie fisiche
11014 Desiderio di farmi un caffè
11015 Quando vengo ferito, incidenti, scontri fisici
11016 Il rilassamento
11017 Andare dal parrucchiere
11018 Il bisogno di muovermi
11019 Alzarmi
11020 L'attività fisica
11021 Stimoli interni
11022 Pigrizia
11023 La dialisi
11024 Svegliarmi
11025 Impedimenti ad avere figli
11026 Problemi della vista (non vedenti)
11027 La paura di invecchiare
11028 Ostacoli fisici alla realizzazione dei desideri
11029 La fisioterapia
11030 Il dentista

10. PENSIERI, PROGETTI

- 11101 Pensieri su ciò che vorrei essere
- 11102 Pensieri di essere più importante, più famoso; tornare al paese con qualche cosa da dire
- 11103 Attività coinvolgenti, che richiedano concentrazione, che mi coinvolgono profondamente; qualcosa che mi coinvolge in altro
- 11104 Quando mi impegno in qualche cosa, faccio qualcosa; mi impegno a realizzare piani che ho in testa, che mi interessano; attività che mi sono prefissata
- 11105 Fare qualcosa di positivo, di soddisfacente, di costruttivo
- 11106 Sensazione di perdere tempo in cose inutili; volontà di occuparmi di una cosa precisa; accorgermi che è passato tempo ma i lavori terminati sembrano pochi; esigenza di fare qualcosa, incapacità di stare inerte a pensare; pensiero che pensando in continuazione non risolvo nulla; non soppesare eccessivamente pensieri confusi; voglia di agire; non voler perdere troppo tempo; non poter passare il tempo solo a pensare; non si può stare fermi a pensare
- 11107 Altri pensieri; qualcosa che mi viene in mente all'improvviso; pensieri meno immediati che però vogliono attenzione
- 11108 Le distrazioni, distrarsi; divagazioni spesso inutili; tendenza a disperdere idee ed energie; distrazioni dall'interno
- 11109 Il ritorno, il contatto con la realtà; il presente; necessità di restare con i piedi per terra; sensazione di perdita del mondo reale vivendo in quello irreali; decidere di vivere di più il presente, con concretezza; non filosofeggiare troppo e occuparmi di cose concrete
- 11110 Problemi personali, preoccupazioni, dispiaceri, pensieri negativi; angosce provocate da brutte notizie; pensieri di cose spiacevoli; immagini negative che si sovrappongono alle positive
- 11111 Affanno, ansia, tensione emotiva, angosce, paure ingiustificate; mancanza di autocontrollo
- 11112 Volontà di pensare a cose più importanti, più pratiche
- 11113 Quando passa il momento magico
- 11114 L'aver risolto il problema, aver preso una decisione
- 11115 Non aver più voglia di pensare, annoiarsi, decidere di smettere; se stessi, volontà personale; esigenza di dare ai pensieri il giusto spazio; piccole cose per non pensare troppo; decisione di far altro
- 11116 Mi innervosisco; l'irrequietezza, il nervosismo
- 11117 Volontà di non pensare a queste cose; capacità di fermare e cambiare il pensiero; necessità di non far diventare ossessivi i pensieri; esigenza di pensare in modo costruttivo; di star bene; forza di non pensare; a volte mi impongo di cambiare attività
- 11118 Problemi in sospeso, concludere, decisioni da prendere; situazioni, avvenimenti da risolvere; problemi in quello che sto facendo
- 11119 Eventi spiacevoli
- 11120 Problemi materiali, fatti/pensieri concreti, attività contingenti; l'atto puro; fare attivamente; qualcosa da fare materialmente; sapere che ho qualcosa da fare; programmi precisi; dover fare qualcos'altro; necessità di programmare il tempo; ciò che debbo ancora fare secondo il programma della giornata

- 11121 L'insicurezza in me stessa, paura di non farcela, ansia per realizzazione dei desideri, timore di illudersi; paura di non riuscire e dover ammettere la mia debolezza
- 11122 Eventi impreveduti, inattesi; problemi, impegni immediati, urgenti, impellenti; contatti inattesi con la realtà
- 11123 Preoccupazioni varie, problemi di sempre, problemi gravi; le ossessioni, cioè le preoccupazioni ricorrenti; essere di nuovo presa dal vortice dei problemi contingenti; ansia per qualcosa che devo fare e mi pare di non sapere, poter fare
- 11124 Imporsi di smettere di fantasticare, rendersi conto di esagerare, pensieri troppo arditi; meglio non fantasticare troppo
- 11125 Ricordare momenti tristi, pensare a cose tristi
- 11126 Riuscire a realizzare i progetti, constatare di essere riusciti; successi, traguardi, affermazioni personali
- 11127 Immaginare il futuro, pensieri relativi al futuro; pensare che presente e futuro sono sempre diversi; penso che non avverrà come lo immagino, tanto vale aspettare e vedere cosa succede; non conoscere il futuro ma solo la realtà attuale
- 11128 La constatazione di come sono; proprio carattere, propri limiti; accettarsi per ciò che si è; la conclusione è che preferisco non mutare il mio modo di essere
- 11129 Pensieri più importanti e urgenti; urgenza dei nuovi pensieri
- 11130 Qualcosa di allegro, che mi tiri su il morale; cose belle; qualcosa di sereno che controbilanci i pensieri problematici; una situazione felice; un avvenimento piacevole che mi colpisce; novità positive; cose belle e buone
- 11131 Cose/eventi che catturino l'attenzione; interessanti; ritorno alla realtà attraverso eventi esterni; le cose che succedono intorno a me
- 11132 Accetto la realtà (es. vivo in Italia, ho ottimi genitori)
- 11133 Trovare qualcosa d'altro, di più utile da fare; tenermi occupata; come occupare la giornata
- 11134 Impegni che si rivelano vuoti di significato; si pena di più quando si agisce di più
- 11135 La disillusione della realtà, constatare che si sta sognando; concretezza della situazione inversa; la dura realtà quotidiana; la realtà non sempre uguale alle mie fantasie; pensieri utopici
- 11136 La timidezza
- 11137 Irrealizzabilità, impossibilità di questi pensieri; carenza oggettiva delle basi reali; mancanza di possibilità; non poter fare nulla; limitazioni reali frustrano le possibilità; non poter realizzare i miei progetti
- 11138 Dolori, sofferenza
- 11139 Le continue interruzioni che impediscono la concentrazione
- 11140 Pensieri piacevoli relativi al passato
- 11141 Interrogativi profondi, rientrare nelle ricerche di sempre
- 11142 Lo stress, fare tutto di corsa, fretta, ansia di realizzare, paura di aver dimenticato qualcosa, di perdere il pullman; attività frenetica; problemi che si accavallano causa giornate piene d'impegni
- 11143 Malinconia e tristezza; stato d'animo negativo; sentirsi depressi
- 11144 La comicità, allegria, le gioie dello spirito, pensieri belli; più serenità; essere allegri

- 11145 La curiosità
- 11146 Vivere sensazioni, emozioni forti, intense; l'emotività; dipende dallo stato d'animo
- 11147 La consapevolezza che significa impostare una vita controcorrente
- 11148 Attività mentale impegnativa, che richieda partecipazione, che mi impegni mentalmente; che richiedono attenzione, ragionamento; la realtà che richiede attenzione, partecipazione attiva; dover stare attenta e prevedere ciò che succede, succederà; dover riprendere la concentrazione sulla realtà
- 11149 Le sconfitte, fallimenti; il fatto che spesso qualcosa va storto; non riuscire in qualcosa
- 11150 Qualcosa che interferisca con il rilassamento raggiunto; tutto ciò che non sia la tranquillità per pensare
- 11151 La paura di pensarci
- 11152 Fantasticherie; fantasie; l'irreale
- 11153 Gli stessi pensieri che si intersecano tra loro
- 11154 La mia mentalità, i miei principi; pensare ai miei ideali; gli obblighi, i doveri morali, serietà
- 11155 Le mie difese
- 11156 Sentirmi coinvolto; totale coinvolgimento nelle cose che faccio
- 11157 Sentirmi assorbito da un'attività che mi piace; altri interessi; il desiderio immediato di qualcosa; pensare che il tempo che perdo è tolto alle cose che mi piace fare
- 11158 La confusione mentale
- 11159 Rendersi conto che tornare indietro è impossibile; scelte di vita fatte in passato; necessità di dimenticare il passato; quel che è stato non si modifica; adesso sono altri tempi, quando ero piccolo non c'era altro da fare che stare insieme; pensare che queste cose sono trascorse
- 11160 Emozioni derivanti da un contenzioso antico o attuale
- 11161 Responsabilità; responsabilità verso me stesso
- 11162 Insufficienti energie psichiche; stanchezza mentale
- 11163 Non voler rinunciare a nulla
- 11164 Difficoltà di realizzarmi, insoddisfazione; impossibilità di riuscire ad essere ciò che sento di essere e volere
- 11165 Sentirsi nervosi, arrabbiati; il malumore
- 11166 Necessità, bisogno di rilassarsi
- 11167 Tentazioni, pulsioni di vario genere; bisogni immediati; esigenze
- 11168 Momenti di eventuale ripiegamento su me stessa
- 11169 Comodità, prendersela con comodo
- 11170 Paura di dimenticare ciò che si deve fare
- 11171 Forse non sono molto abile per i sogni
- 11172 Ozio; piacere di stare in pace; soddisfazione di quando tutto è calmo
- 11173 La mia disorganizzazione
- 11174 Il mio pessimismo
- 11175 Vivere con slancio; più intensamente
- 11176 Consapevolezza che il mio futuro è incerto; paura per il futuro; l'incerto
- 11177 Nostalgia, tristezza per il passato che non può tornare
- 11178 Mancanza di abilità, capacità; consapevolezza di non potercela fare

- 11179 Essere in un certo posto a una certa ora, aver fatto certe cose; trovarmi in un altro posto; non averle sotto gli occhi, a portata di mano
- 11180 La vita cittadina
- 11181 Pensieri di rimprovero, rammarico di errori commessi; il fatto che spesso sbaglio a comportarmi
- 11182 Eventi straordinari
- 11183 La mia superficialità
- 11184 Il pensiero che riuscirò a farcela; possibilità di realizzarli, quindi agisco
- 11185 Fantasticare su concorsi immaginari
- 11186 Il fatto che queste cose vanno costruite; inutilità di prefissarsi mete a parole e poi non agire
- 11187 Lo scontrarmi concretamente con situazioni "problematiche", con ostacoli, difficoltà della vita quotidiana; consapevolezza dei limiti imposti; la vita che è sempre più difficile
- 11188 Stare da solo, solitudine
- 11189 Pensare alla giornata successiva
- 11190 La consapevolezza di non poter ottenere ciò che voglio
- 11191 L'intervento di nuove idee in contrasto con questi pensieri
- 11192 Le interferenze di un'attività con un'altra; cose che si intersecano tra di loro; cose che non si collegano direttamente a quelle a cui penso
- 11193 Il desiderio di misurare le proprie capacità
- 11194 Necessità di riflettere sulle mie azioni
- 11195 La mancanza di concentrazione
- 11196 Fare progetti anche se non si realizzano
- 11197 Essere legati ad un determinato ambiente; consuetudini di origine culturale, ambientale
- 11198 Pensare al perchè penso e svolgo tale attività; se non riesco a rispondere in modo adeguato, diventa apatia
- 11199 L'assurdità di certi tipi di pensieri
- 13101 Le cose che non dipendono da me e che non posso controllare
- 13102 Avvenimenti nuovi; una novità; qualcosa non nella norma
- 13103 Guardare in giro; prestare attenzione all'ambiente circostante
- 13104 Il desiderio immediato di qualcosa
- 13105 Mancanza di responsabilità
- 13106 La vita, il vivere
- 13107 Pensare che le cose cambieranno; speranze per un futuro migliore; tutto si risolve
- 13108 Dover andare da qualche parte
- 13109 Pericoli
- 13110 Dedicarsi a se stessi (se resta tempo)
- 13111 La ricerca del senso della vita
- 13112 Pensare che non è ancora tempo per farle; è una cosa lontana; non avere ancora le capacità sufficienti
- 13113 Pensare a come mi sono ridotto
- 13114 Pensare che nonostante tutti i problemi bisogna andare avanti
- 13115 Pensare che succede a tutti di avere problemi, è normale

13116 La mia autostima
13117 La mia dignità

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

11201 Preghiera, vita di preghiera
11202 Dio
11203 Urgenze pratiche di apostolato
11204 L'attività, impegno in parrocchia
11205 Le attività di Azione Cattolica
11206 La gestione della sezione di AIMC locale
11207 Gli scouts
11208 Pensieri spirituali
11209 Gli impegni, compiti da assolvere in comunità
11210 Sofferenza spirituale
11211 Andare in Chiesa
11212 Suonare in chiesa
11213 Essere confortato da una preghiera
11214 Cantare i Gospel
11215 Vita ultraterrena

12. PRATICHE ESPERIENZIALI

11301 Yoga, vuotare la mente da ogni pensiero
11302 La voglia di fumare
11303 Esercizi di rilassamento, per calmarsi
11304 Dire il mantra
11305 Meditazione profonda
11306 La voglia di drogarmi
11307 La meditazione
11308 Ascoltare registrazioni (medium)
11309 Le sedute (medium)

11310 Cartomanzia
11311 Pranoterapia
11312 Bere

13. VARIE

- 11401 Niente, perchè significa che ho il tempo di pensare; ci penso solo quando non ho da fare; quando so che nulla mi distrarrà
- 11402 Fattori/stimoli esterni, l'ambiente circostante, interferenze; cose, situazioni, eventi esterni; cambiamenti dell'ambiente
- 11403 Rumori, suoni esterni; rumori forti, strani; improvvisi
- 11404 Cose urgenti, immediate; impegni vari, commissioni; impegni che si accavallano; qualcosa che deve essere fatta subito senza aspettare; attività che aspettano di essere eseguite; il pensiero di altre attività da svolgere
- 11405 L'attività che sto svolgendo; essere occupata in qualcosa; l'attività che devia i miei pensieri
- 11406 Il tempo che passa, l'orologio, mancanza di tempo; orari da rispettare; il poco tempo, il termine del tempo a disposizione; il dover seguire il tempo
- 11407 Niente, nulla, dipende da me; è un pensiero fisso; niente in particolare; questi pensieri mi accompagnano sempre; non mi distraigo mai da questi pensieri; faccio uno sforzo per non pensarci
- 11408 La mancanza di tempo per poterli attuare; adesso non posso dedicarmi ad altro, quindi è inutile che ci pensi; poco tempo libero
- 11409 Se i pensieri mi piacciono cerco di non farmi distrarre; tutte le cose che capitano, ma poche ci riescono totalmente
- 11410 Dipende dalla situazione, non sono sistematicamente definibili; non dipende solo da me
- 11411 Far attività, essere attivo, mettermi all'opera; azione in senso lato; il 'fare' qualcosa; il ritorno a qualsiasi attività
- 11412 Dover iniziare un'attività, altre occupazioni; dover scendere dal bus
- 11413 Qualsiasi cosa, tutto il resto, varie cose; quasi tutte le cose; tutte le altre attività
- 11414 La confusione
- 11415 Le verità assolute così come ci sono state tramandate
- 11416 Le attività organizzate
- 11417 Non so, non saprei; non so rispondere
- 11418 Imprevisti, contrattempi
- 11419 La vita
- 11420 Il suono di una sirena; una frenata brusca
- 11421 Eventi accidentali del momento; cose che succedono intorno; distrazioni di carattere contingente

- 11422 Le cose inderogabili
- 11423 E' un attimo in cui li pensi e poi li perdi subito; è una fantasia di breve durata
- 11424 Non vedo perchè dovrei distrarmi da pensieri spontanei, piacevoli
- 11425 Il fatto che non sono così necessarie
- 11426 Sono troppe
- 11427 Cose banali
- 11428 Luoghi, situazioni che impediscono di pensare a ciò che si vorrebbe fare, si oppongono al raggiungimento di quello stato
- 11429 Il fare queste cose; le cose a cui penso
- 11430 Il semaforo, il semaforo rosso
- 11431 Quasi niente; è difficile la distrazione; poche cose mi tolgono questi pensieri
- 11432 Niente di particolare
- 11433 Lavoro manuale con la televisione accesa
- 11434 Ogni motivo è buono; è sufficiente che una mosca voli
- 11435 Mentre svolgo tali lavoretti trovo spesso il modo di pensare
- 11436 Armonie di colori
- 11437 Un'isola
- 11438 Ci penso solo nei momenti di solitudine ed estraniamento
- 11439 Le numerose cose di cui mi occupo normalmente; le concretezze della vita che svolgo
- 11440 Fenomeni metereologici
- 11441 Il mistero
- 11442 Nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma
- 11443 E' difficile riuscire a non pensare: tutto ciò che ci capita ci fa pensare
- 11444 Niente perchè tutte le cose sono utili per la conoscenza
- 11445 Aver fatto ciò a cui si pensa; aver realizzato il progetto
- 11446 Se sono concentrata nulla mi distrae
- 11447 Notizie, informazioni dall'estero

CHE COSA MAGGIORMENTE TI IMPEDISCE DI FARE QUESTE COSE?

domanda 8 pag.15

1. LAVORO

- 10001 Il lavoro economicamente "scarsuccio"; stipendio modesto
- 10002 Insicurezza per il lavoro; necessità di un lavoro stabile; mancanza di un lavoro stabile
- 10003 Impegni di lavoro, dover lavorare, dover trovare lavoro; il lavoro come necessità, vissuto come tale; necessità di lavorare per essere un minimo autonoma; vincoli lavorativi
- 10004 Il mio lavoro, il tipo di lavoro scelto (anche specificato); necessità della reperibilità
- 10005 Dispensio di tempo e energia nel lavoro; legame al lavoro; tempo occupato dal lavoro
- 10006 Come professionista dovrei suonare ciò che vogliono gli altri
- 10007 Mancanza attuale di lavoro, carenza di posti; non essere stati ancora chiamati a fare supplenze
- 10008 Le agenzie di concerti italiane spesso funzionano poco e male
- 10009 Avrei dovuto dedicarmi professionalmente a questa attività; non svolgo quel tipo di lavoro; non sono un astronauta (es.)
- 10010 La rigida selezione e la singolarità del lavoro che vorrei fare; difficoltà nel trovare un lavoro del genere
- 10011 Mancanza di specializzazione professionale; mi manca la patente per fare l'autista di camion
- 10012 Possibilità di trovare un lavoro in Sardegna
- 10013 Non avere le ferie
- 10014 Lavorare in città
- 10015 Mancanza di lavoro che sostituisca il mio; non essere riuscito a cambiare lavoro
- 10016 Problemi sociali in campo professionale
- 10017 Responsabilità di lavoro
- 10018 Difficoltà/impossibilità di trovare lavoro; disoccupazione nessuno mi assume
- 10019 Lavoro che richiede una lunga gavetta
- 10020 La passione per certe attività come coltivare l'orto
- 10021 La struttura del lavoro
- 10022 Il dover rispettare obblighi e tempi imposti dal lavoro; orarie tempi da conciliare tra vari lavori; dover timbrare la cartolina; non poter ottenere permessi e ferie quando lo desidero
- 10023 L'ambiente di lavoro; la mentalità aziendale
- 10024 L'attività di casalinga; occuparsi della casa; non avere aiuto
- 10025 Il lavoro di routine
- 10026 Quando sono a casa, il pulire la roulotte
- 10027 Lavorare l'argento
- 10028 Continuo a rinviare dicendomi che andrò a lavorare fuori
- 10029 Il lavoro assillante; il ritmo di lavoro
- 10030 Il trasferimento a scuola
- 10031 Aver scelto un'attività di notevole interazione sociale

323

- 10032 Mancanza di conoscenze nell'ambiente di lavoro desiderato
- 10033 Difficoltà a trovare un'occupazione adatta, che piace, soddisfa
- 10034 Trovare un posto di lavoro interessante
- 10035 Lavoro molto faticoso
- 10036 Lavoro poco redditizio
- 10037 La mancanza di mucche sufficienti
- 10038 Gelosie di colleghi, segretarie; mancanza di fiducia nei rapporti tra soci
- 10039 Problemi di lavoro
- 10040 Legami lavorativi; avere un lavoro, posto sicuro; dovrei lasciare il lavoro; impossibilità di abbandonare il mio lavoro
- 10041 Sfiducia nel fatto che alla preparazione e capacità individuali corrisponda la possibilità di svolgere l'attività desiderata
- 10042 Difficoltà a svolgere il proprio lavoro come libero professionista
- 10043 Mancanza di un lavoro che mi faccia guadagnare una barca di soldi
- 10044 Limiti della struttura
- 10045 La paura di non essere competitivo
- 10046 Mancanza di appezzamenti adatti per una stalla modello
- 10047 Difficoltà a reperire personale specializzato
- 10048 L'organizzazione del lavoro in Italia

(Teresa 16001-16199)

2. STUDIO

- 10201 Non ho il titolo di studio adatto; mancanza della laurea
- 10202 L'attesa del diploma; non essere ancora diplomati; condizione attuale di studente di scuola superiore
- 10203 La scuola; lo studio a scuola, college, Università; regole universitarie; frequenza obbligatoria; impegno universitario
- 10204 Dover finire gli studi, non essere ancora laureati; volersi laureare; essere ancora studente
- 10205 Diploma di direzione d'orchestra
- 10206 La scelta di una strada diversa, di un altro genere di studi
- 10207 Impegni di studio, stare in classe, legami scolastici; dover studiare per assicurarsi un futuro; dovrei lasciare lo studio
- 10208 Eventuali futuri corsi di perfezionamento

- 10209 Lo studio costante ed assiduo; pesantezza dello studio
- 10210 Stanchezza psicofisica provocata dallo studio
- 10211 La cattiva programmazione del calendario scolastico
- 10212 Insufficienza tecnica, mancanza di skills adeguati, eccessive difficoltà soggettive; di capacità e competenze per superare gli esami richiesti
- 10213 Essere indietro nello studio; aver appena iniziato il corso; ancora troppi esami da sostenere; non avere ancora la preparazione adeguata
- 10214 Non conoscenza delle lingue; la difficoltà della lingua
- 10215 Contrasto sui metodi di studio
- 10216 Non aver potuto terminare gli studi; non aver potuto pagarseli
- 10217 Mancanza di basi, di preparazione adeguata, requisiti educativi
- 10218 Superare l'esame per l'ammissione all'Accademia
- 10219 Il fatto che non mi piace lo studio; mancanza di voglia di studiare
- 10220 Non riuscire a professionalizzarmi, a trovare corsi che mi diano garanzie di lavoro
- 10221 Odio studiare in fretta e male
- 10222 Odio studiare per dar soddisfazione agli altri
- 10223 Non essere disposta ad effettuare un cambio di Facoltà
- 10224 Essere stati bocciati all'esame
- 10225 Insegnanti

(Teresa 16201-16299)

3. IMPEGNO SOCIALE, VOLONTARIATO

- 10301 La mia disponibilità verso gli altri; impegno in gruppi sociali
- 10302 Chi sono io in confronto ai potenti interessati?
- 10303 La burocrazia, i permessi
- 10304 Il traffico cittadino
- 10305 Struttura della società in cui viviamo, configurazione del mondo; la società; regole sociali interferenti
- 10306 Disinteresse della società per queste iniziative; sogni che richiedono sforzo e volontà di tutti; l'educazione corrente

325

- 10307 La propria impossibilità d'intervento sociale; posizione irrilevante; non avere una posizione adeguata; impossibilità di agire in modo efficace per sopperire a inquietudini e tristezze che angosciano la vita delle persone di oggi
- 10308 La consapevolezza che gli interessi in gioco sono troppo grandi; la fine della guerra dipende da chi detiene il potere
- 10309 La sopravvalutazione di sé degli intellettuali/gente di cultura
- 10310 Necessità di guerra e paura per chiarire i limiti ed errori umani
- 10311 Cattiverie ed egoismi; le miserie attuali
- 10312 La realtà attuale
- 10313 Il ceto sociale; il proprio status; essere zingari
- 10314 Vincoli, remore morali; l'educazione ricevuta
- 10315 Posizione gerarchica propria, non essere un superiore, non avere potere
- 10316 La guerra; guerra in Jugoslavia
- 10317 L'impostazione della scuola italiana
- 10318 Sfiducia nelle istituzioni
- 10319 Sfiducia nella politica
- 10320 Non poter avere il passaporto; non ho i documenti in regola, problemi fiscali/legali
- 10321 L'impegno che ho in comunità
- 10322 Mancanza di generosità, di altruismo; il mio egoismo
- 10323 Povertà ad amare
- 10324 Il giudice del tribunale
- 10325 L'assistente sociale
- 10326 Lo Stato stesso; la legge
- 10327 La mia posizione giuridica in via di definizione
- 10328 Le tasse, che ci limitano nella produzione
- 10329 Il progresso
- 10330 Non totale disposizione personale ad andare contro il sistema; senso civico
- 10331 I tempi difficili; attuale situazione politica (Nepal)
- 10332 Limiti scienza attuale nella cura del cancro e dell'AIDS.
- 10333 Difficoltà nel trovare lavoro perchè sei uno zingaro
- 10334 Al comune non importa di asfaltare la strada
- 10335 La legge ci vuole mandare via dal campo
- 10336 Vincoli sociali sul comportamento; se una donna zingara esce, viene giudicata male; noi zingare non possiamo andare in giro a divertirci, non voglio che mi diano della donnaccia
- 10337 Problemi sociali
- 10338 Carenze nell'appoggio da parte delle strutture assistenziali; nessuno ci aiuta e si interessa di noi; mancanza di sussidi
- 10339 Essere agli arresti domiciliari
- 10340 Indisponibilità di chi potrebbe aiutare e non lo fa; non collaborazione
- 10341 L'arroganza di chi è al potere
- 10342 Mancanza di sensibilità sui problemi della natura, ecologia, animali
- 10343 Politica internazionale che supporta le guerre e non lo sviluppo dei paesi

10344 Barriere architettoniche, mancanza di strutture per disabili
10345 Disponibilità di parcheggi per disabili
10346 Corruzione nell'ambiente del calcio
10347 Difficile situazione economica del paese d'origine

(Teresa 16301-16399)

4. RELAZIONI SOCIALI EXTRAFAMILIARI

10401 Penso che Messner abbia meglio da fare; inavvicinabilità delle persone famose
10402 "Agganci giusti", conoscenze, raccomandazioni, appoggi 'mafiosi'; non avere conoscenze che permettono di essere noto e di poter frequentare delle compagnie famose
10403 Il duplex con la signora del quarto piano
10404 Lo stare con gli altri, impegni sociali, tempo da dedicare agli altri
10405 Mancanza di fama
10406 L'indecisione altrui
10407 Mancanza di conoscenti con stessi interessi; non condividere progetti con altri; non disponibilità di amici; non incontrare persone adatte; non avere nessuno con cui andarci; impossibilità di maggiore unione con chi verte intorno ai miei interessi; mancanza del senso di appartenenza negli altri
10408 Inevitabile insorgenza di conflitti in un gruppo
10409 L'incomprensione altrui, non riuscire a farsi capire dagli altri
10410 Il timore di dover rinunciare al proprio status sociale
10411 Il timore di venir scoperto
10412 Qualcuno che stimoli ed incoraggi a farlo; l'aiuto ad organizzare; necessità di qualcuno che mi aiuti (handicap); che invogli; che sia capace di aiutarmi
10413 La propria immagine convenzionale di fronte agli altri; condizionamenti sociali
10414 L'ostilità degli altri; chiusura dell'ambiente che si vorrebbe frequentare
10415 Il telefono
10416 La vergogna di fronte agli altri
10417 Timore di ferire gli altri
10418 Non essere contemplati nella vita degli altri
10419 Il timore di non essere altrettanto importante per gli altri
10420 La mancanza di legami che mi radicano all'attuale modo di vivere
10421 La mancanza di amici, di compagnia
10422 L'ignoranza degli altri

327

- 10423 Il fatto che ognuno ha i suoi impegni; non ci vediamo spesso; gli amici potrebbero non essere liberi
- 10424 Lentezza nel cogliere i rapporti
- 10425 Paura di espormi troppo e di essere contestato dai confratelli
- 10426 Guardare i cow boy e le ragazze che fanno queste cose
- 10427 Poca fiducia negli altri
- 10428 Dover confrontare le proprie esigenze con quelle degli altri; avere vicini di casa
- 10429 La falsità e l'amicizia interessata delle persone
- 10430 Poca fiducia da parte degli altri
- 10431 I difetti degli uomini
- 10432 Modelli che distraggono da ciò che è importante
- 10433 La cocciutaggine di queste persone
- 10434 Quando qualcuno ti inizia ad un'idea sbagliata
- 10435 Dovrò andare via da questa comunità
- 10436 Sapere tutto su un gruppo musicale, anche la vita quotidiana
- 10437 Essere in comunità; la comunità in cui vivo; le regole della comunità
- 10438 La mentalità della gente che mi circonda
- 10439 Troppi legami qui; rapporti che limitano la mia mobilità
- 10440 La diffidenza che mi impedisce di buttarmi nelle situazioni
- 10441 Passione per gli animali
- 10442 Coabitare con altre persone (non familiari) e doversi adattare
- 10443 Il carattere della gente
- 10444 Il cavallo
- 10445 Legame con gli amici
- 10446 Presenza di persone; legami sociali; alcune persone
- 10447 L'analista vuole risolvere lui i miei problemi
- 10448 Le situazioni in cui non posso decidere io
- 10449 Sono indeciso su chi contattare, a chi rivolgermi
- 10450 L'incapacità di farsi valere e rispettare
- 10451 Persone con il mio stesso ritmo
- 10452 Mancanza di collocazione sociale
- 10453 Olivero non mi permette di cambiare campo
- 10454 Sarei la persona più odiata
- 10455 La mancanza di persone intelligenti
- 10456 Il concetto di intelligenza attualmente diffuso a livello sociale
- 10457 Un tempo si socializzava di più; sono cambiati i tempi
- 10458 Timore di essere sopportato
- 10459 Non conoscere abbastanza le persone, i loro gusti

(Teresa 16401-16499)

5. TEMPO, MANCANZA DI TEMPO

- 10501 Non avere troppo tempo libero; avere poco tempo libero
- 10502 Non avere iniziato da piccola e continuato seriamente
- 10503 Il poco tempo dedicato a questa attività
- 10504 La rarità dell'evento; poche occasioni per farlo
- 10505 La mancanza di tempo, poco tempo
- 10506 Il tempo per coltivare una relazione, un'attività
- 10507 La fugacità del tempo
- 10508 La lunghezza del viaggio; il tempo per fare il giro del mondo
- 10509 Necessità di garantirmi in futuro disponibilità di tempo libero
- 10510 Essere fuori casa tutta la settimana

(Teresa 16501-16549)

6. TEMPO LIBERO, SPORT, HOBBIES

- 10551 Mancanza di attrezzature, di strutture
- 10552 Non sono ancora in grado di suonare e comporre
- 10553 In un prossimo futuro prenderò il brevetto di aliantista
- 10554 L'aver iniziato ad andare in canoa troppo tardi
- 10555 Giocando si possono fare cose serie: non si interrompe a metà
- 10556 Mancanza del fiume idoneo
- 10557 Il luogo, i luoghi dove andare
- 10558 Fare buone fotografie
- 10559 Viaggiare
- 10560 L'allenamento; mancanza di preparazione atletica
- 10561 Mancanza della possibilità di imparare tecniche di recitazione
- 10562 Non avere possibilità di uscire
- 10563 L'equitazione, il fatto che cavalco; tempo da dedicare ad essa (sport, danza)
- 10564 Sto provando a vedere se mi piacerebbe navigare
- 10565 Ho la patente da poco tempo (2 giorni)
- 10566 Voglia di divertirmi

(Teresa 16551-16699)

7. MASS MEDIA

- 10701 Continuo, magari per ore, a leggere il libro
- 10702 Impossibilità di avere a disposizione tutti i libri del mercato
- 10703 Mancanza di libri interessanti
- 10704 Non disponibilità di buona musica

(Teresa 16701-16799)

8. SFERA DEL PRIVATO: DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 10801 Mancanza di soldi, di mezzi economici, di denaro; il denaro come giustificazione
- 10802 Mancanza di indipendenza economica; bisogno di autosufficienza, voglia di avere una mia indipendenza
- 10803 Necessità di molto denaro, troppo per le attuali disponibilità; onerosità dell'iniziativa
- 10804 I violini di Stradivari costano miliardi
- 10805 Non posso spendere sempre soldi; sperperarli non è bene; non sprecherei soldi in questo
- 10806 La casa
- 10807 Nella vita bisogna guadagnarsi da vivere; esigenza di un lavoro retribuito che non è possibile lasciare; non si può vivere senza lavorare
- 10808 Non possedere gli oggetti, le attrezzature desiderate
- 10809 Costi elevati
- 10810 Le spese; spese per casa, figli, mantenimento della famiglia
- 10811 Non essere libero dal bisogno; dover pensare a sopravvivere e guadagnare
- 10812 Educazione al risparmio; paura della miseria, di avere problemi di tipo economico
- 10813 Essere spendaccioni
- 10814 Il bisogno di mantenermi, di sbarcare il lunario
- 10815 Lo strumento musicale attraverso il quale esprimere il meglio
- 10816 Mancanza di spazio
- 10817 Dover andare avanti con un solo stipendio; lo stipendio
- 10818 Motociclo inutilizzabile; motorino non abbastanza potente
- 10819 Mancanza di mezzi per spostarsi

330

- 10820 La mancanza della casa; di una casa propria; non possiedo una casa in campagna; non ho una casa del '700
- 10821 La mancanza di un posto per costruire la mia casa
- 10822 L'inutilità degli oggetti, di comperarli
- 10823 Le pagaie
- 10824 Difficoltà di trovare una casa in campagna che vada bene
- 10825 Necessità di garantirmi nel futuro la disponibilità di denaro
- 10826 Mancanza di spazio per tenere gli animali
- 10827 Povertà, miseria
- 10828 Le ristrettezze economiche dell'ambiente in cui vivo
- 10829 Dovrei fare una vincita favolosa al Lotto

(Teresa 16801-16899)

9. SFERA DEL PRIVATO: FAMIGLIA, PARTNER

- 10901 I genitori, preoccupazioni per i genitori; i genitori anziani
- 10902 Mia madre
- 10903 Mancanza di partner, di un uomo da amare; di affetti; solitudine affettiva
- 10904 Famiglia; vincoli, legami affettivi familiari, senso di famiglia unita; limite alla mobilità, problemi di distacco con il trasferimento; genitori lontani
- 10905 Mio padre
- 10906 Qualcuno soffrirebbe per questo
- 10907 Sottostare alle decisioni, pressioni della famiglia; opposizione, veto dei familiari, genitori; impedimenti, costrizioni familiari; condizionamenti familiari; i miei mi sbatterebbero fuori casa
- 10908 Mio padre non si occupa di ciò che mi riguarda
- 10909 Gli affetti
- 10910 La mentalità delle ragazze di oggi
- 10911 Dover chiedere denaro ai genitori, dipendenza dalla famiglia
- 10912 Incomprensioni in famiglia

331

- 10913 Il fatto di vivere in famiglia; la vita di famiglia
- 10914 Gli impegni dei familiari, lavoro-mancanza di tempo del coniuge
- 10915 Mancanza del partner, della persona giusta; di un partner con questi requisiti
- 10916 Il partner; contrasti, diverse esigenze, carattere; rimproveri, opposizione del partner; difficoltà di conciliare differenze
- 10917 L'educazione ricevuta
- 10918 Il matrimonio
- 10919 Regolarizzazione della propria situazione, pratiche di divorzio
- 10920 Gli obblighi/impegni familiari, famiglia/partner da accudire, mantenere; tempo da dedicare alla famiglia, responsabilità
- 10921 Il proprio dovere di genitore; avere figli, figli piccoli; i bambini; non poter garantire il soddisfacimento dei loro bisogni
- 10922 La consapevolezza della priorità attribuita alla famiglia
- 10923 Non ritenersi partner ideale come esigenze e ritmi
- 10924 Il disaccordo, l'indisponibilità delle persone interessate; la indifferenza e incomprensione
- 10925 Il partner desiderato non è innamorato; difficoltà a conquistarlo; non si interessa a me; non è libero
- 10926 Impossibilità di risolvere problemi affettivi/morali dei figli
- 10927 Gli impegni dei figli (scuola, amici, etc.)
- 10928 Avere una moglie pigra
- 10929 Non ho rapporti fissi; non frequento nessuno del sesso opposto
- 10930 Le donne
- 10931 Non voler lasciare il partner solo
- 10932 Malattie, problemi di salute dei familiari, genitori
- 10933 Poca attitudine allo studio dei figli
- 10934 Genitori analfabeti
- 10935 La paura nei confronti mia madre, cerco di affrontarla
- 10936 La famiglia come connubio di esigenze diverse
- 10937 La morte di alcuni familiari
- 10938 Il mio partner non ha un'occupazione sicura; difficoltà della moglie a trovare lavoro
- 10939 Le indecisioni del marito
- 10940 Il considerare la donna oggetto dei miei desideri
- 10941 Il figlio non vuole venire in vacanza con noi
- 10942 Accudire suocero e cognato; malattie dei suoceri; impegni, non poter lasciare soli i suoceri
- 10943 Non riuscire ad affidarmi economicamente al mio partner
- 10944 Diversa mentalità rispetto ai miei genitori
- 10945 L'uomo di mia madre
- 10946 Aspettare di essere sposata
- 10947 La particolare situazione, condizione, organizzazione familiare che impedisce, limita
- 10948 Problemi, incomprensioni con i suoceri
- 10949 La situazione di mio marito con i suoi figli
- 10950 La non disponibilità del partner a rapporti sessuali

- 10951 Una maggiore determinazione da parte dei familiari
- 10952 La salute di mia figlia
- 10953 La mia famiglia è composta solo da poche persone
- 10954 Pessimismo nei confronti del matrimonio
- 10955 L'attività svolta dal padre
- 10956 La necessità di stare in casa per i nipoti
- 10957 Mancanza di un partner definitivo
- 10958 Mentalità chiusa dei miei familiari/genitori
- 10959 Le figlie, quando si sposteranno, seguiranno il marito
- 10960 Non ci sposiamo ancora perchè non ci conosciamo molto bene
- 10961 L'educazione, i valori trasmessi dalla famiglia
- 10962 I propri doveri verso gli anziani della famiglia
- 10963 Dover obbedire agli anziani della famiglia
- 10964 I problemi che una famiglia incontra nella vita
- 10965 Complessi rapporti sentimentali
- 10966 Difficoltà a conciliare orari ed impegni con il partner
- 10967 I sentimenti
- 10968 Mancanza di lavoro per i figli in Italia
- 10969 Disinteresse, indifferenza del partner per queste cose

(Teresa 16901-16999)

10.SFERA DEL PRIVATO: CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 11001 La diagnosi dei medici, la scienza, l'impotenza della medicina
- 11002 L'età
- 11003 Capacità, possibilità fisiche
- 11004 La giovane età
- 11005 La limitatezza delle energie
- 11006 L'essere mortale; il pensiero della morte
- 11007 Mancanza di allenamento
- 11008 La pigrizia fisica
- 11009 I problemi di salute, mancanza di un buon stato fisico; rischi di salute; malattie

333

- 11010 Propria scarsa avvenenza
- 11011 L'handicap; sono mutilato ed invalido; l'invalidità
- 11012 E' una cosa che si deve fare da giovani; età avanzata; sono troppo vecchia
- 11013 Un incidente in moto
- 11014 La natura avversa; la natura, assetto biologico
- 11015 Stanchezza fisica; fatica
- 11016 Il mal di testa
- 11017 Paura di ammalarmi e dovermi fidare di medici o ciarlatani
- 11018 Ex-pillola
- 11019 Ipertensione
- 11020 Allergia ai cavalli, polvere e al pelo animale; allergie varie
- 11021 Vertigini in montagna
- 11022 Paura della fame
- 11023 Se hai fortuna, hai salute; sei hai sfortuna, non hai salute
- 11024 Paura di ingrassare
- 11025 Limitazioni fisiche
- 11026 La mancanza della vista
- 11027 Mangio troppo
- 11028 Esperienze negative in ambito fisico, pericoli, sforzo eccessivo
- 11029 Mancanza di personale specializzato per l'assistenza (disabili)

(Teresa 17001-17099)

11. SFERA DEL PRIVATO: PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 11101 Paure, ansie, nevrosi; sono troppo apprensiva; incapacità di affrontare le cose in maniera serena
- 11102 La realtà, la realtà di tutti i giorni, concretezza della vita; necessità, problemi pratici, quotidiani; il reale
- 11103 Mancanza di capacità, abilità; capacità che non ho ancora; essere limitata per il momento
- 11104 Mancanza di fermezza, forza, volontà, costanza, determinazione, risolutezza, grinta; debolezza; mancanza di spirito di iniziativa
- 11105 Timidezza; incapacità di presentarmi
- 11106 Una situazione grave ed irrisolvibile; enormità del problema
- 11107 Esperienza; la propria storia di vita, condizione di vita; il mio background

334

- 11108 La mia personalità, carattere, l'essere come sono, io stesso
- 11109 Carattere un po' scontroso, poco estroverso
- 11110 Il mio buon senso, consapevolezza, senso pratico, moderatezza; la realtà, grazie al cielo!
- 11111 La pigrizia, pigrizia mentale, l'indolenza, svogliatezza; inettitudine; perdere troppo tempo nelle cose che faccio; mancanza di dinamicità
- 11112 L'impotenza
- 11113 Volontà per sapere fino in fondo quello che si vuole; mancanza di chiarezza; sono indeciso su quali requisiti possedere; non ho ancora trovato un paese che mi piaccia; non ho ancora trovato il mio stile
- 11114 La mancanza di spiccate doti, attitudini, requisiti personali, talento; conoscenza della mie capacità reali
- 11115 La poca bravura
- 11116 Paura; mancanza di coraggio; paura di perdere; delle difficoltà; paura che succeda qualche disgrazia
- 11117 Non saper come fare; è difficile riconoscere cosa fare; non sapere da che parte cominciare
- 11118 Sogno, utopia, desiderio impossibile; impossibilità della cosa; la realtà sempre diversa dalla vita che si sogna
- 11119 Dovrei mollare tutto il resto, affidare il mio futuro al vento; non sentirselo di mollare tutto
- 11120 Il mio stato psico-fisico
- 11121 La superficialità
- 11122 Mancanza di opportunità, di occasioni, di stimoli esterni; di opportunità valide, adeguate
- 11123 Il destino, la provvidenza, eventi non dominabili
- 11124 La mia indecisione, incertezza; dubbi, remore, scetticismo; mancanza di capacità di convinzione
- 11125 Necessità, condizionamenti, vincoli, casi della vita; non libertà d'azione, di fare ciò che voglio; impossibilità
- 11126 L'applicazione; dovrei impegnarmi di più; sono discontinua; occorre molto impegno; i sacrifici costano; faccio molte cose ma in scala ridotta senza crescere; impegno non prolungato nel tempo
- 11127 Mancanza di intelligenza
- 11128 Una situazione particolare, la propria situazione
- 11129 La fortuna; mancanza di fortuna; sfortuna
- 11130 Gli impegni, commissioni, scadenze, la routine quotidiana; soliti problemi, difficoltà della vita quotidiana
- 11131 In un certo senso la mia vita è già una ricerca; percorso complesso e mai finito
- 11132 La difficoltà intrinseca al giudicare se stessi
- 11133 La poca fiducia nelle proprie capacità; paura di non avere abbastanza risorse in me; energie non sufficienti; paura di non sapersela cavare da sola; sfiducia che frena le decisioni
- 11134 I sensi di colpa
- 11135 Difficoltà a fare cose senza vederne scopi o risultati vicini; senso di inutilità nel fare cose che non danno risultato utile e immediato ma soddisfano temporaneamente
- 11137 La solitudine; paura della solitudine; la lontananza da tutti; non esco mai di casa

- 11138 La convinzione che non si possono fare troppe cose e bene; voler affrontare una sola cosa alla volta
- 11139 Lo stress; i ritmi, il modello di vita attuale; vita frenetica
- 11140 L'insuccesso nel perseguire l'obiettivo, non essere riusciti
- 11141 La difficile, non facile realizzazione della cosa; difficoltà pratiche, obbiettive
- 11142 Necessità di godere delle cose solo se le si conquista
- 11143 L'orgoglio
- 11144 L'attuale propria immaturità, non aver ancora cercato; forse non sono ancora pronta, non mi sento ancora abbastanza coinvolto
- 11145 La nostra natura umana; i limiti personali che l'uomo ha; l'essere uomini; cose troppo complesse perchè un uomo le realizzi
- 11146 Scarsa memoria
- 11147 Problemi logistici - organizzativi; impossibilità di gestire totalmente, liberamente la propria vita; mancanza di autonomia (disabili)
- 11148 La disponibilità d'animo; giusta disponibilità mentale
- 11149 La necessità di pianificare, organizzare la propria vita
- 11150 Propria scelta di vita; altre cose che ho scelto di fare; gerarchia di valori; obiettivi prefissati, desideri da realizzare; convinzione, soddisfazione di ciò che si è
- 11151 La propria curiosità per il mondo
- 11152 Vivere in città
- 11153 La propria intolleranza, carattere intollerante
- 11154 Le preoccupazioni varie, problemi
- 11155 Volontà di non farle, decisione personale; intelletto, volontà; talvolta mi impongo una scelta diversa; ho scelto la comunità per formarmi meglio devo adattarmi alle regole
- 11156 Le tentazioni, desideri banali
- 11157 Le difficoltà malvagie
- 11158 La realtà che urta contro propositi e impegno; troppo cruda e seria
- 11159 Difficoltà, problemi personali; limiti, limitazioni interiori
- 11160 Non abitare in un luogo comodo, non possibilità vicino a casa; la lontananza, distanza
- 11161 Non desiderarlo intensamente, scarsa motivazione, lo faccio per farlo, poca convinzione; la voglia di organizzarlo; paura di sprecare il tempo; proposte, interessi che mi attirano di più
- 11162 Responsabilità, impegni assunti, diventati un obbligo; i miei attuali doveri
- 11163 Il senso di mediocrità della vita; vita mediocre
- 11164 Mancanza di presupposti; impostazione diversa della mia vita
- 11165 Non ho poteri sufficienti, il mio pensiero non lo sente nessuno; non ho questi poteri
- 11166 La mia disorganizzazione, incapacità di organizzarsi, di gestire la vita in modo ottimale
- 11167 La vita, tipo di vita che si conduce; la fase di vita in cui si è
- 11168 La mia incapacità di prendermi i miei spazi; di agire seguendo solo quello che piace a me
- 11169 La mia ignoranza, inesperienza, non sufficiente preparazione
- 11170 Insicurezza, fragilità; mancanza di forza intellettuale; di autonomia psicologica
- 11171 Mancanza di un'adeguata preparazione tecnica; incapacità tecniche

- 11172 Non coraggio di cambiare; paura/difficoltà di cambiamenti; del nuovo; non amare il rischio; abitudine; vita che non invita al cambiamento; paura di lasciare ciò che conosco, cui sono abituato; mancanza di spirito di avventura
- 11173 Pudore
- 11174 Difficoltà a realizzarsi contemporaneamente in tutti gli ambiti
- 11175 Non voler rinunciare a nulla; voler fare sempre tutto e bene
- 11176 Insoddisfazione, frustrazioni
- 11177 I confini ben definiti della conoscenza umana
- 11178 Mancanza di razionalità; emotività e sensibilità
- 11179 Vivere in Italia; essere ritornati in Italia
- 11180 Il sospetto che ciò non mi darebbe una vita più valida; possibile infelicità nel fare queste cose; non cogliere l'occasione quando la si percepisce potenzialmente negativa; paura delle conseguenze
- 11181 La noia
- 11182 Dover fare qualcosa prima di addormentarmi
- 11183 Il fatto di essere donna; ruolo ristretto di donna
- 11184 La stanchezza mentale
- 11185 L'impossibilità a ritrovare una situazione passata
- ***11185 La mia disponibilità
- 11186 Riaffiorerebbero in me ricordi passati che mi ferirebbero
- 11187 Sono troppo pazzo
- 11188 Il non potermi mettere da solo contro il mondo
- 11189 Essersi adattati alla situazione
- 11190 Impulsività, temperamento incontrollato; decisioni prese avventatamente
- 11191 Incapacità di cogliere i diversi piani di un problema
- 11192 Avere fatto cose che non si dovevano fare; gli errori, le cose stupide fatte in passato
- 11193 La poca concentrazione
- 11194 L'ansia che si trasforma in pigrizia: ansia di non poter far tutto fa sì che non faccia niente
- 11195 Mania di perfezionismo
- 11196 Inibizioni
- 11197 Le comodità
- 11198 Legami coi luoghi dove sono sempre vissuta; le mie radici; amore per il mio paese
- 11199 Non ho la tranquillità per farlo
- 13101 Ho sempre preferito guardare che fare; sono troppo passiva
- 13102 L'essere troppo inquieta
- 13103 L'elevato idealismo di cui sono impregnate queste attività; paura di allontanarsi troppo dalla realtà (disillusione)
- 13104 Mancanza di forza morale
- 13105 L'ambiente in cui vivo; il ristretto mondo che mi circonda
- 13106 Ultimamente "ho perso la penna"; l'estro, l'ispirazione
- 13107 Legami alla tradizione
- 13108 Non sentirsi all'altezza della situazione; insicurezza nell'affrontare così grandi cose

13109 Viaggiare da città di lavoro a città di abitazione
13110 Non ho la forza per ammazzare
13111 L'egoismo
13112 Le abitudini che una persona acquisisce e che creano la routine
13113 Dover lasciare tutto ciò che ho costruito fino ad ora, materialmente e sentimentalmente
13114 Necessità di fare delle scelte
13115 Incapacità di tenere testa a tali ruoli, di portarli avanti in modo corretto
13116 Tristezza
13117 Rendersi conto troppo tardi di voler cambiare aspetti del proprio carattere
13118 Il non essere narcisista onnipotente
13119 Incapacità di sfruttare le mie doti
13120 La vita è un teatro, siamo continuamente sul palcoscenico
13121 Paura di sapere
13122 Voglia di vivere e giocare con tutto, anche con frustrazioni e sconfitte
13123 La mia estrema razionalità
13124 Dover superare i propri difetti
13125 La mia calma
13126 Pessimismo (anche in seguito a delusioni)

(Teresa 17101-17199)

12. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

11201 Solo Dio può farlo, posso realizzare qualcosa con il suo aiuto; devo aspettare la volontà del Signore
11202 La mia vita non dipende tutta da me; disegno divino
11203 Il ritmo di vita comunitaria, religiosa; impegni di comunità
11204 Credere in Dio
11205 La clausura
11206 Non sempre è disponibile il prete
11207 Poca fede in Dio

338

- 11208 Essere impegnata in gruppi religiosi
- 11209 Non ho le doti apostoliche necessarie
- 11210 Mi lascio distrarre dall'ateismo dilagante
- 11211 L'obbedienza
- 11212 La scelta della vita religiosa, del celibato
- 11213 La formazione religiosa mi limita, richiede il suo tempo
- 11214 Dover approfondire la mia scelta con lo studio della teologia
- 11215 Differenze di religione con il partner

(Teresa 17201-17299)

13. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 11301 Essere ancora nel giro della droga; la droga
- 11302 La droga toglie tutte le voglie e soddisfa per 3 o 4 ore
- 11303 Il fumo
- 11304 L'alcoolismo

(Teresa 17301-17399)

14. VARIE

- 11401 Ci sono cose che nulla può restituire
- 11402 Le leggi fisiche, biologiche; non ho le ali per volare; per la salute non posso fare molto; malattie inguaribili dei figli
- 11403 Il clima, condizioni meteorologiche; clima del luogo in cui abito; difficoltà ambientali, territoriali, geografiche
- 11404 La situazione non è ancora matura, il momento non è propizio; è un'evoluzione che deve ancora arrivare; questione di tempo; desideri non ancora realizzati
- 11405 Da solo non posso risolverlo; non dipende solo da me

339

11406 Non so come mettermi in collegamento con loro
11407 E' evidente!
11408 Il mago; non sono un mago, l'inesistenza dei maghi
11409 Tanti motivi; attività, cose varie
11410 Nessuna, nulla; mi va bene così; niente
11411 Siamo dei puntini e basta
11412 Non so
11413 Non si può tornare indietro; il tempo non può tornare indietro
11414 Non posso farci nulla; fattori indipendenti dalla mia volontà
11415 Quasi tutto, tutto; non è possibile; rimarrà un sogno; non saprei proprio come
11416 I desideri difficilmente si avverano
11417 La lontananza
11418 Faccio queste cose appena posso; cerco di fare il possibile; riesco a fare queste cose anche se non nella misura ideale; credo di averle in parte realizzate
11419 La mancanza di silenzio
11420 Forse non sono passato nel posto giusto al momento giusto, anche se forse ci passerò
11421 Ci stiamo lavorando; spero, cerco di farlo
11422 La speranza per me non è mai morta; può darsi che ci arrivi; è difficile ma non impossibile; finora non ho potuto; non è escluso che ad un certo punto della vita possa farlo
11423 Il caso!
11424 Il concetto di tempo e di spazio
11425 Il male è indistruttibile
11426 Niente proviene dal niente; la mancanza di "materia" prima
11427 Le parole non sono fatti
11428 Non me ne frega niente
11429 La bacchetta magica; l'impossibilità di fare i miracoli; non essere Dio
11430 Nessuno è perfetto
11431 Questi mali non si estirpano con la bacchetta magica, ma nemmeno restando a guardare
11432 Non l'ho mai chiesto loro
11433 La difficoltà a trovare il diavolo
11434 Non posso vivere due volte
11435 Ho fatto sempre il possibile, anche se avrei voluto poter fare di più
11436 La strada è ancora lunga se non impossibile
11437 Chissà?
11438 Desideri non ancora realizzati
11439 Non è una necessità
11440 Niente, è il destino; succederà se così è scritto
11441 Devo in qualche modo meritarmele

(Teresa 17401-17499)

INFLUENZE POSITIVE

1. LAVORO

- 10001 Il lavoro; lavorare; tutti i lavori che ho fatto
- 10002 Imparare a lavorare, prime esperienze di lavoro, ingresso nel mondo del lavoro; primo trimestre lavorativo
- 10004 Il lavoro come inserimento nella società
- 10005 Il lavoro come fonte di guadagno
- 10006 Avere un lavoro sicuro
- 10007 Cambiare lavoro; aver cambiato alcuni lavori
- 10008 Un lavoro in Italia per poter stare con la famiglia
- 10009 Il trasferimento del lavoro in un clima più mite
- 10010 Il datore di lavoro; suo grande senso di responsabilità; rapporti con i datori di lavoro
- 10011 La padrona della ditta, molto severa
- 10012 Un caposquadra in fonderia, un caposervizio ottimo; i miei superiori sul lavoro
- 10013 Lavoro in fabbrica
- 10014 Lavorare e aver imparato il mestiere dal padre; mio padre ha cercato di trasmettermi il suo amore per il lavoro agricolo; mia madre ha cercato di trasmettermi l'amore per la terra
- 10015 Lavorare in proprio; farmi la mia azienda, il mio negozio
- 10016 Lavorare nell'azienda del padre; alpeggio con nonna e mamma; tradizione di famiglia; lavorare con uno zio
- 10017 Lavorare già durante l'infanzia, l'adolescenza
- 10018 Lavorare al circo
- 10019 Lavoro in ospedale
- 10020 Lavoro in un giornale
- 10021 Fare il barista; il cameriere; quando ho fatto il cameriere in montagna
- 10022 Insegnare, lavorare nella scuola; ingresso nella scuola come insegnante
- 10023 La frequenza di un reparto ospedaliero
- 10024 Aver aperto attività commerciali all'estero (negozi, ristorante)
- 10025 Aver aperto un bar
- 10026 Aver lavorato sempre nei campi, l'amore per la terra
- 10027 Aver avuto sempre la forza di lavorare in campagna
- 10028 Le macchine agricole: ridotto il lavoro e aumentato il raccolto
- 10029 Piacere di saper lavorare con le macchine; fare il trattorista
- 10030 Vivere e lavorare nella fattoria; questa cascina che mi ha aiutato a fare questo lavoro; trasferimento in questa tenuta
- 10031 Vendere e comprare bestiame nelle fiere dei paesi vicini
- 10032 Licenziarsi dal lavoro; abbandonare un posto di ruolo alle elementari per uno non di ruolo alle Scuole Medie
- 10033 Sapersi arrangiare nei lavori domestici pur essendo un uomo; imparare a fare i lavori domestici
- 10034 Entrata in un corpo bandistico
- 10035 L'ambiente, gruppo di lavoro; buon rapporto, aiuto dai colleghi; colleghi pazienti nell'insegnarmi a colmare le lacune
- 10036 Esperienza di lavoro all'estero (anche paesi specificati); contratto di lavoro per l'estero
- 10037 Condizione professionale
- 10038 Lavorare saltuariamente dai 13 ai 18 anni
- 10039 Cambiare molte sedi di lavoro

- 10040 Imparare la fatica del vivere attraverso il lavoro
- 10041 Far parte corpo docente del Business School
- 10042 Alcune persone sul lavoro; lavorare con persone capaci; conoscere buoni professionisti; insurance executive
- 10043 Lavorare con coscienza, serietà, forza di volontà e coraggio; industriosità
- 10044 Il fatto che questo lavoro mi piace
- 10045 Persone che hanno dato buoni consigli sul lavoro (es. veterinari, ispettori, commercianti di bestiame, etc.)
- 10046 Lavori che mi hanno dato, mi danno soddisfazione, gratificazione; lavoro che mi consente di espletare le mie capacità
- 10047 Lavoro interessante, ambiente stimolante
- 10048 Una stazione di lavoro in montagna
- 10049 Aver esposto i miei quadri prima dei 20 anni
- 10050 Aver continuato a lavorare malgrado un marito e due figlie
- 10051 Condurre una galleria d'arte e frequentare studi di pittori
- 10052 I lavori manuali che ho imparato (da piccola) (cucito, uncinetto, lavoro a maglia)
- 10053 Lavorare con stranieri
- 10054 Sostituire improvvisamente un oratore ad un comizio
- 10055 Sostituire una persona ammalata alla RAI
- 10056 Lavorare come giornalista; esperienza giornalistica
- 10057 Professionalizzazione del mio lavoro letterario
- 10058 Impiego in un negozio, fare il commesso
- 10059 Fare il commesso in una libreria famosa
- 10060 L'impiego in carrozzeria; lavorare in officina
- 10061 L'assunzione come segretario; lavoro in ufficio
- 10062 La promozione a direttore, manager
- 10063 Prima mostra personale di pittura
- 10064 La scuola di pittura tenuta da 17 anni
- 10065 I primi disegni eseguiti come stilista di carrozzeria
- 10066 Inviti ai raduni di pittura con professionisti
- 10067 Aver capito il lavoro, apprezzarlo; buon rapporto col lavoro
- 10068 Bisogno di lavoro
- 10069 Lavorare con bambini, asilo nido, in colonia, con i giovani; lavorare con i giovani e così sentirmi giovane
- 10070 Lavorare con handicappati, educatrice di bambini problematici
- 10071 Lavorare con interesse, con passione
- 10072 Un uomo politico che mi ha proposto di lavorare per lui
- 10073 Persone di cultura che apprezzano il mio lavoro letterario
- 10074 Aver conquistato la fiducia di alcuni galleristi
- 10075 Un dirigente di azienda, direttori generali, del personale
- 10076 Il rapporto con il malato
- 10077 La stima dei colleghi di lavoro
- 10078 Il proprio lavoro, professione; propria scelta di lavoro
- 10079 I successi ottenuti sul lavoro; riuscire in campo professionale; la crescita in un ambiente di lavoro
- 10080 Stima dei clienti, dei pazienti, rapporto umano con gli alunni
- 10081 Lealtà nell'ambiente di lavoro; ambiente piacevole
- 10082 Conseguimento della libera docenza
- 10083 Posto di lavoro qualificato dopo un duro impegno di studio

- 10084 L'ambiente di lavoro del primo impiego; il primo datore di lavoro
- 10085 Apertura, fondazione di un giornale d'arte
- 10086 Lavoro extradomestico, mantiene forma mentale/fisica; riprenderlo; lavorare fuori casa
- 10087 Aver lavorato lontano dalla famiglia e dal mio ambiente; il primo lavoro fuori casa; distacco dalla famiglia per lavorare
- 10088 Lavoro creativo
- 10089 Il superamento del concorso
- 10090 Attività di allenatore, maestro (sport), istruttore; istruttore di equitazione
- 10091 Lavoro nelle vacanze estive; lavoro estivo
- 10092 L'impegno che richiede il lavoro
- 10093 Il lavoro al distributore di benzina
- 10094 Esperienza di tirocinio al centro di Igiene mentale; stages professionalizzanti
- 10095 Possibilità di lavorare in Università
- 10096 Aver trovato un lavoro interessante senza l'aiuto di nessuno
- 10097 Stimolante esperienza lavorativa come insegnanti di nomadi
- 10098 Esperienze di lavoro varie
- 10099 Esperienze di lavoro a Torino, in grandi città
- 10100 Lavoro artigianale di fotocomposizione
- 10101 Dover stare in mezzo agli altri, lavoro a contatto con la gente
- 10102 Insegnare Yoga
- 10103 Aspirazioni e progetti di lavoro come infermiera professionale
- 10104 Attività ippica; lavorare con i cavalli
- 10105 Aver fatto il guardiaparchi
- 10106 Allevamento di animali; le mucche; una mucca in particolare
- 10107 Addestrare bene i cavalli rendendoli docili
- 10108 Lasciare il mondo contadino e fare altro (cantoniere, messo comunale, operaio): apertura mentale, stipendio migliore, mantenere la famiglia
- 10109 Il lavoro edile che ha preso un certo slancio
- 10110 I capi reparto, ho sempre cercato di rubare qualcosa a loro
- 10111 Trasferimento in un'azienda dove abbiamo potuto ingrandirci
- 10112 Aver lavorato come infermiera
- 10113 L'essere entrata come socia in una cooperativa
- 10114 Lavoro alla catena di montaggio: stimolo per proseguire gli studi
- 10115 Esperienza di baby-sitter: resistenza fisica e psichica
- 10116 Essere stato assunto in banca
- 10117 Discussions with prospects for investment and insurance
- 10118 Service manager used to complain against me without any reason, so I decided to become manager
- 10119 Aver trovato un lavoro consono alle mie attitudini
- 10120 Esperienze di lavoro che mi hanno svegliato, dato molto
- 10121 Aver potuto lavorare in un'azienda "sana", forte
- 10122 Lavorare in una grande azienda; apprendimento ricevuto
- 10123 Il mondo del lavoro
- 10124 Essere stato assunto di nuovo dopo un periodo di cassa integrazione
- 10125 Lavorare come carabiniere, militare di carriera
- 10126 Il primo giorno di lavoro
- 10127 Il lavoro di sarto
- 10128 Lavori di casa
- 10129 Esperienze precedenti

- 10130 Lavoro al computer
- 10131 Lavorare l'argilla
- 10132 Lavorare come pasticciere
- 10133 Lavorare come intagliatore del legno
- 10134 Lavoro che permetta di essere occupati e attivi; ritorno al lavoro dopo l'incidente

(Teresa 16001-16199)

2. STUDIO

- 10201 L'educazione, l'istruzione, la cultura
- 10202 La scuola, le scuole frequentate
- 10203 Gli studi, il tipo di studi fatti, i corsi seguiti
- 10204 Un buon impegno a scuola, serietà, disciplina mentale
- 10205 Aver avuto la possibilità di studiare, di diplomarsi; non dover sostenere da sola problemi economici per studiare; essere andata a scuola; aver portato a termine gli studi
- 10206 Le scelte scolastiche, poter frequentare i corsi desiderati; libertà di scelta negli studi
- 10207 Imparare a leggere in Braille
- 10208 La scuola elementare, insegnamento avuto; il primo giorno di scuola; ingresso e frequenza della scuola elementare
- 10209 Scuola media pubblica
- 10210 Scuola di avviamento professionale
- 10211 La laurea
- 10212 L'insegnante elementare; incontro con la mia maestra; mie insegnanti elementari
- 10213 L'insegnante elementare, molto severa
- 10214 Un'insegnante delle medie; alcuni professori delle medie
- 10215 Un insegnante, insegnanti di materie specifiche delle superiori
- 10216 I professori; ottimi insegnanti; docenti eccezionali dal punto di vista didattico
- 10217 L'insegnante di filosofia
- 10218 Una istitutrice
- 10219 L'istitutrice tedesca
- 10220 Personaggi studiati a scuola

- 10221 La scuola serale con studenti lavoratori che mi hanno fatto capire il suo valore; essersi diplomati alla scuola serale; aver studiato lavorando
- 10222 Andare a scuola lontano, fuori casa, fuori dal paese d'origine; Università in un'altra città
- 10223 Il liceo, scuole superiori (in un centro più grande)
- 10224 Il tentativo di studiare fisioterapia a Bologna
- 10225 Istruzione ricevuta all'Istituto Ciechi di Torino
- 10226 Corso di centralinista
- 10227 Studi classici; scelta del Liceo Classico
- 10228 Studi di Perito, Istituto tecnico; biennio di ragioneria
- 10229 Diploma di Conservatorio, chitarra classica
- 10230 Università, gli studi universitari, periodi di studi universitari
- 10231 Insegnanti capaci
- 10232 Letteratura, materie umanistiche, studiare filosofia
- 10233 Scuola superiore, diploma; aver deciso di finire le superiori; essermi preparata da sola alla maturità
- 10234 Ginnasio
- 10235 Professore di musica
- 10236 Scuola come nuovo modo di vivere, modifiche della personalità; la scuola mi ha aperto gli orizzonti del mondo contadino; più elasticità mentale, superamento di paure
- 10237 La classe, l'ambiente scolastico, rapporti interpersonali, dover stare insieme agli altri
- 10238 Asilo; aver frequentato volentieri l'asilo
- 10239 Insegnanti, educatori, persone conosciute grazie agli studi
- 10240 Prof. di lettere alle medie
- 10241 Promozione in IV ginnasio
- 10242 Bocciatura al Liceo, alle scuole superiori
- 10243 Non essere andata all'asilo
- 10244 Istituto, collegio, convitto; internato in un convitto;boarding school
- 10245 Occupazione scuola
- 10246 Scuola di sopravvivenza
- 10247 Pensiero, cultura antica; latino e greco; religioni antiche
- 10248 Iscrizione al Liceo; passaggio alle superiori
- 10249 Insegnanti di musica che mi sgridavano per mancanza di impegno e mi incitavano a fare altro: ho capito quanto amavo la musica
- 10250 Biennio al Liceo; primi tre anni del Liceo scientifico
- 10251 Ex professore di Lettere; buon rapporto con prof.d'italiano
- 10252 Professore ripetizioni estive
- 10253 Esperienza scolastica; alcuni momenti di vita scolastica; gli anni di scuola
- 10255 Cambiare scuola, molte scuole; nuovo ambiente scolastico
- 10256 Andar bene a scuola, promozioni, successi scolastici; conseguente fiducia in se stessi; soddisfazioni scolastiche
- 10257 Mi ha fortificato il rapporto negativo con i miei insegnanti
- 10258 Professoressa del Ginnasio
- 10259 Frequentare il Conservatorio
- 10260 Studiare musica - strumenti specifici; cambiare strumento
- 10261 Esame 5° anno di pianoforte
- 10262 Insegnanti appassionati alla loro materia (es, musica, amore per il suo strumento; Italiano, amore per le materie letterarie)
- 10263 Competizione con i compagni per il voto più bello
- 10264 Insegnante di canto

- 10265 Passione, desiderio di imparare e capire, piacere della conoscenza
- 10266 Le difficoltà incontrate negli studi
- 10267 Riconoscimenti delle proprie capacità intellettive, di studio
- 10268 Gare di tabelline e vincite, premiazioni per la propria resa; vincite di borse di studio; vincere nei quiz scolastici
- 10269 Scuole di vario grado frequentate all'estero
- 10270 Scelta universitaria vantaggiosa per prospettive di lavoro
- 10271 Lo studio delle lingue, una lingua in particolare; liceo linguistico
- 10272 La scuola che ha reso estroversi e spigliati
- 10273 Lo studio della storia, filosofia (anche argomenti specifici)
- 10274 Amare lo studio, desiderio di apprendere sempre cose nuove
- 10275 L'iscrizione alla facoltà di Sociologia di Trento
- 10276 Corso internazionale di Management
- 10277 Il Politecnico
- 10278 Il tipo di studi ha affinato la mia capacità di affrontare/risolvere i problemi
- 10279 Insegnante di Matematica
- 10280 Insegnante di Greco del Liceo
- 10281 Scuole private; con suore, Salesiani, Istituti cattolici, religiosi, Barnabiti
- 10282 Stages all'estero, soggiorni, borse di studio all'estero, vacanze/studio all'estero
- 10283 Possibilità di frequentare l'alberghiero
- 10284 Realizzarmi in un secondo tempo con gli studi; lasciare il lavoro per riprendere gli studi universitaria tempo pieno, lo studio; interruzione e ripresa studi; riprendere gli studi interrotti per motivi familiari
- 10285 Assimilazione della cultura mitteleuropea
- 10286 I.S.E.F. e docenti relativi specificati
- 10287 Studi adatti ai miei obiettivi, al lavoro che piace
- 10288 Aver frequentato classi miste a scuola
- 10289 L'insegnante di educazione fisica; insegnante di ginnastica che mi ha iniziato alla canoa
- 10290 Insegnante che apprezzava i miei disegni e mi lasciava disegnare nelle ore di compito in classe
- 10291 Studio della matematica, della fisica
- 10292 Il mio maestro di pittura, educazione artistica, professore di storia dell'arte
- 10293 Corso di Psicologia all'Università; Prof.Massimini e teoria del Flow; facoltà di Pedagogia ad indirizzo psicologico; gruppo di studio su P.Watzlawick, pragmatica della comunicazione; contatto con la psicologia umanistica
- 10294 Aver appreso l'italiano
- 10295 Doppia matrice culturale: cattolica al Liceo, laica all'Università
- 10296 Fervore intellettuale in occasione della mia seconda laurea
- 10297 Aver frequentato la terza elementare in un paesino agricolo
- 10298 Biennio serale di giornalismo
- 10299 Abbandonare la scuola
- 12201 Gli studi di maturità artistica; insegnamenti artistici; studio del disegno
- 12202 L'iscrizione alla Facoltà di architettura
- 12203 Magistrali, diploma di insegnante, abilitazione magistrale
- 12204 Scuola di assistente sociale
- 12205 Un'insegnante valida che ci spronava a ragionare
- 12206 Compagna carina che mi ha inculcato la voglia di studiare; un ragazzo che mi ha convinta ad iscrivermi ad Agraria
- 12207 Dialogo con i professori, consigli, riunioni-guida a scuola: opinioni degli insegnanti

- 12208 Scelta di uno stile di vita e valore con il Liceo Artistico
- 12209 Terminare gli studi dopo un incidente; aver proseguito gli studi
- 12210 Bocciatura alle elementari; medie inferiori
- 12211 L'ultimo giorno di scuola
- 12212 Un corso di stilismo
- 12213 Scuola Montessori per assistenza all'infanzia
- 12214 La volontà di studiare anche in situazione economica difficile
- 12215 Interessarsi di computer; studi di informatica
- 12216 Insegnante di diritto ed economia
- 12217 Insegnamenti che mi hanno fatto apprezzare la fatica spesa sui libri dando un senso che non si ferma al sapere tante cose
- 12218 Materie di studio della V Liceo
- 12219 Essere andata a scuola a 5 anni
- 12220 Insegnanti che oltre a nozioni hanno trasmesso valori; loro capacità umane; professori sensibili e psicologi
- 12221 Insegnanti che hanno generato fiducia nelle mie capacità
- 12222 Maestra come stimolo a socializzare e ad apprezzare gli altri
- 12223 Animazione teatrale a scuola
- 12224 Aver cambiato facoltà
- 12225 Incontro all'Università con persone che mi hanno aiutato a proseguire la strada intrapresa al Liceo
- 12226 Ricominciare a studiare da autodidatta
- 12227 L'influenza del guru nello studio della linguistica
- 12228 Corso para-universitario per educatori specializzati
- 12229 Ampliare la propria istruzione
- 12230 Scuola a tempo pieno con laboratori
- 12231 Corso da infermiera
- 12232 Insegnanti che mi hanno stimolato
- 12233 Insegnante che mi ha spronato a rifiutare imposizioni, a restare me stessa
- 12234 Maestra che mi ha instillato l'amore per la cultura
- 12235 Scuola statale
- 12236 Scuola dell'obbligo
- 12237 Ultimi tre anni della scuola superiore
- 12238 Il direttore della mia scuola
- 12239 Un professore all'Università
- 12239 Laurea in Economia e Commercio
- 12240 Apprendere per beneficiare in futuro di valori positivi
- 12241 Studiare a scuola per poter avere un lavoro in futuro
- 12242 Partecipare ad attività scolastiche varie
- 12243 Imparare a leggere, scrivere
- 12244 Aver superato il test di ammissione all'università
- 12245 Vocational training, apprendistato
- 12246 Poter fruire di borse di studio (Nepal)
- 12247 Migliorare grazie alle regole severe della scuola
- 12248 Studiare danza
- 12249 Esami superati (es. licenza elementare, medie)

3. IMPEGNO SOCIALE VOLONTARIATO

- 10301 Gioia nel fare del bene
- 10302 Aiutare gli altri e conquistare la loro simpatia, gratitudine
- 10303 Attività di volontariato; aver avuto occasione di dedicarsi agli altri
- 10304 Partecipazione attiva in politica, impegno sindacale; gli anni di politica
- 10305 Movimento studentesco, gioventù studentesca, Lotta Continua; partecipare alle assemblee studentesche; assemblee in cui ho imparato l'arte della politica
- 10306 Lotte sociali nel '68, anni '70; partecipazione a lotte sociali
- 10307 Gruppo femminista, coscienza di essere donna, conoscere donne emancipate, esperienza UDI; esplosione del femminismo
- 10308 Il servizio militare; ufficiale, paracadutista, etc.
- 10309 Servizio civile, obiettore di coscienza
- 10310 Politica, formazione di una propria idea politica
- 10311 Senso del dovere e altruismo, pensare prima al prossimo
- 10312 Conoscere i sacrifici altrui, contatto con la sofferenza, con sofferenze più grandi delle mie; persone povere, sfortunate e indifese che hanno fatto riflettere, mostrato in che direzione si deve andare
- 10313 La guerra
- 10314 Attività di animazione, essere animatrice
- 10315 Avere imparato ad amare persone e cose solo perchè esistono; amore universale
- 10316 Seguire bambini, ragazzi handicappati; programma Doman per bambini cerebrolesi
- 10317 Frequentare la CUSL
- 10318 Distacco dalla famiglia per motivi militari
- 10319 Nuove comunicazioni di tipo assistenziale
- 10320 Le esperienze di vita amministrativa pubblica
- 10321 La situazione del dopoguerra, società più pulita
- 10322 Attività sociale, impegno sociale, essere socialmente utili; impegno verso gli altri
- 10323 Militare nei vigili del fuoco, utile alla collettività
- 10324 Militare come conoscenza di una filosofia cui sono contrario
- 10325 La paura durante i bombardamenti, ora nulla mi fa paura
- 10326 La povertà, la fame durante la guerra, apprezzare il poco
- 10327 Ho salvato tre gattini caduti in un pozzo rischiando di cadere
- 10328 Sindacalizzazione
- 10329 La licenza da militare, che mi ha permesso di impiegarmi; aver terminato il servizio militare e aver avuto la possibilità di iniziare a lavorare
- 10330 L'essere stato scoperto nell'intento di rubare, atti vandalici
- 10331 Servizi, attività di volontariato con bambini, campi scuola
- 10332 Difesa popolare non violenta; MIR, progetto di legge per la difesa popolare non violenta
- 10333 L'esempio di chi predicava
- 10334 Campi di lavoro, campi estivi con giovani e anziani; animazione in centri estivi

- 10335 Aver deciso di scegliere un'attività di aiuto agli altri
- 10336 Lotte sociali internazionali occasione di impegno politico; discussioni su minoranze sfruttate
- 10337 La disciplina dell'ambiente militare
- 10338 Ecologia
- 10339 Conoscenza dei problemi sociali
- 10340 La fine della guerra
- 10341 La libertà in Italia dopo la trasformazione della Jugoslavia
- 10342 Eventi che hanno influenzato scelte ideologiche, politiche, sociali
- 10343 La lotta contro il totalitarismo comunista o fascista
- 10344 Leggere Gandhi; frequentare un gruppo di seguaci di Gandhi
- 10345 Volontariato in ospedale
- 10346 Amore per gli altri, altruismo, generosità; disponibilità verso chi mi circonda, soprattutto i più bisognosi
- 10347 Frequentare la GIOC
- 10348 Aver aiutato un ragazzo che si bucuva; collaborare con comunità di ex-tossicodipendenti
- 10349 La società stessa
- 10350 Persone che portano alla sensibilità e solidarietà con gli altri; persone che dedicano la vita o parte di essa agli altri
- 10351 Il volontariato con gli anziani, in una casa di riposo
- 10352 Attività assistenziale nei paesi terremotati
- 10353 Volontariato in manicomi, con persone con problemi mentali
- 10354 Comunità Alloggio di bambini abbandonati; attività con bambini con problemi di disadattamento
- 10355 Comunità di Don Gino, esperienza comunitaria, cooperativa
- 10356 Esperienza politica nel Centro Collettivo
- 10357 Essere stato un alpino
- 10358 Accademia militare di equitazione; scuola militare di Orvieto
- 10359 Conferenza Internazionale per la pace
- 10360 Conferenze India/paesi socialisti
- 10361 Secondo congresso di Rimini, scioglimento di Lotta Continua
- 10362 Scoperta delle ideologie libertarie
- 10363 Contatto con una fascia emarginata della popolazione
- 10364 Aiuto finanziario da parte del gruppo di Sai Baba
- 10365 Partecipare ad attività delle girls guides (ass.laica)
- 10366 Indira Ghandhi
- 10367 Non avere fatto il militare
- ** (63) 10368 Esperienza di rappresentante di classe
- ** (63) 10369 La mia gente (popolazione di appartenenza)
- 10370 L'ingresso nella massoneria
- 10371 Lavoro nella cooperazione internazionale; Operazione Mato Grosso
- 10372 Avere preso il passaporto
- 10373 I martiri della guerra (Iran)
- 10374 Il mio villaggio è pulito; igiene nell'ambiente circostante
- 10375 Esperienze all'estero per migliori condizioni legislative e sociali (disab.)

4. RELAZIONI SOCIALI EXTRAFAMILIARI

- 10401 Gli amici, compagnie, relazioni sociali, vita extrafamiliare; coetanei, amici di famiglia, persone specifiche, coppie; l'ambiente che frequento
- 10402 I consigli, le critiche degli amici (e di altre persone)
- 10403 L'aiuto, l'importanza di avere amici; condividere esperienze, attese, speranze, gli stessi valori, ricerca della verità
- 10404 Persone colte, ambiente culturale stimolante, intellettuali
- 10405 I risultati degli altri
- 10406 Amici d'infanzia; i primi gruppi di amici; prime amicizie
- 10407 L'amicizia d'infanzia con una compagna di scuola (F); la mia più grande amica dell'infanzia
- 10408 Il legame con un'amica coetanea in particolare (F)
- 10409 Amicizie in gioventù; nell'adolescenza
- 10410 Feste; feste da organizzare
- 10411 Organizzare manifestazioni tra giovani
- 10412 La convivenza con vedenti (non vedente)
- 10413 La conoscenza di non vedenti (n.v.); disabilità diverse dalla propria
- 10414 Psicanalista, esperienza psicoanalitica
- 10415 Assistenti sociali
- 10416 Militari nei paracadutisti
- 10417 I modelli, persone simbolo (da seguire o da evitare)
- 10418 I compagni di scuola, l'ambiente scolastico, liceo, Università, atmosfera positiva, serena, di amicizia; situazioni particolari con le compagne delle superiori
- 10419 Compagni, amici, persone con scelte politiche, di vero impegno; persona che mi ha affascinato per modo di vivere e ideologia; condivisione di esperienze politiche
- 10420 Il collegio; quando andavo nel gruppo famiglia in collegio
- 10421 Anni di sofferenza al Don Orione
- 10422 La comunità di appartenenza, centro diurno; vivere, stare in comunità: sicurezza e conforto; gli operatori; i compagni del centro, comunità alloggio; esperienza di comunità; casa famiglia
- 10423 Frequenza dell'Unione Italiana Ciechi
- 10424 Frequenza dell'Associazione Privi della Vista, Paraplegici, UILDM
- 10425 Esperienze di gruppo, partecipare ad incontri; adesione ad alcuni gruppi giovanili
- 10426 Inserimento nella società; nell'ambiente culturale del paese
- 10427 Conoscere e frequentare il mondo della moda
- 10428 Rispetto per gli altri; educazione a stare in mezzo agli altri; essere gentili con loro, buone maniere
- 10429 La galera
- 10430 Animali; osservare gli animali allo zoo

- 10431 Animali in casa, affetto degli animali, passione per gli animali; contatto col mondo degli animali, conoscerli e capirli
- 10432 Persone importanti, significative, su cui fare affidamento, che mi hanno fatto crescere, da cui ho imparato; l'incontro con persone eccezionali; persona completa che mi ha capito
- 10433 Amicizie cappella musicale; il coro
- 10434 Veri amici, profondi e duraturi legami di amicizia, amici giusti; care amiche; amici degni di fiducia; amicizie corrette e sincere, amiche sincere e disinteressate, amici che mi vogliono bene
- 10435 Un amico/a in particolare; prima amicizia con forte dialogo
- 10436 Cambiamento amici
- 10437 Conoscere alcuni compagni, compagni molto aperti; compagni di livelli sociali differenti con loro famiglie
- 10438 Amici, colleghi che hanno trasmesso interessi per varie attività (anche specificate: es. motori, cose belle, etc.)
- 10439 Gruppi diversi di giovani; apertura ai gruppi giovanili
- 10440 Dialogare con ex-tossicodipendenti; analisi critica della droga
- 10441 Avere molti amici, eterogenei, interagire in modo differenziato; fare nuove amicizie
- 10442 Il mio migliore amico/a
- 10443 Contatto con molta gente, eterogenea, con esperienze, mentalità diversa dalla mia; imparare da loro rispetto e tolleranza
- 10444 Possedere un gatto
- 10445 Gruppo adolescenti, gruppo associativo, centro giovani
- 10446 Frequenti contatti con adulti, amici di età molto maggiore, che con l'esperienza hanno aiutato, influenzato, fornito incentivi
- 10447 Viaggi con persone desiderate, con un'amica; gite scolastiche; gite e viaggi con compagni di scuola
- 10448 Consigli, insegnamenti di persone valide, guida all'oro della vita; impostazione per indirizzare la vita; ambiente educativo
- 10449 Delusioni da amicizie; scioglimento di un'amicizia
- 10450 Amicizie in montagna, al mare, in vacanza
- 10451 Trovare appoggio e incoraggiamenti, essere benvenuti dagli altri, essere accettati come amici; le molte persone che mi hanno trattato con gentilezza
- 10452 Essere stimati da amici, dagli altri, riscuotere successi; ricevere gratificazioni dagli altri
- 10453 Aver tratto qualità ed interessi dall'inizio di un'amicizia
- 10454 Amici, persone orientate allo studio, che hanno incoraggiato; aver avuto interessi comuni nell'ambito universitario; trovare nuovi amici con la ripresa degli studi
- 10455 Persone stimolanti, disponibili, che supportano entusiasmi, interessi; amici che mi hanno spinto, spinto ad osare
- 10456 Le mie amiche
- 10457 Persone che mi hanno fatto vedere vita e studio in modo diverso
- 10458 Frequentare amici, compagni, ambiente legato alla musica; persone con passioni musicali; una ragazza che mi ha spinto a suonare la chitarra
- 10459 Medico che ha stimolato alla ricerca interiore
- 10460 Amico/a/i con temperamento e gusti affini ai propri; discussioni con persone delle stesse opinioni, visione della vita; giuste compagnie
- 10461 Astrologo; persone legate alla magia, con capacità esoteriche
- 10462 Aiutare e capire gli amici, amici in difficoltà
- 10463 Baby sitter, ragazza alla pari in casa; tate
- 10464 La vicinanza dei bambini; rapporto con i ragazzi, col mondo dell'infanzia
- 10465 Bambino che modellava la creta e mi incuriosiva

- 10466 Aver evitato cattive strade/compagnie
- 10467 Aver conosciuto persone soddisfatte della propria vita
- 10468 Persone che mi hanno aiutato a distinguere il bene e il male
- 10469 Amico indolente e spregiudicato
- 10470 Persone che mi hanno insegnato cose importanti, ad essere uomo
- 10471 Parlare, dialogare, colloquio, rispetto per gli anziani; vicina di casa anziana
- 10472 Amicizie interessanti, che lasciano qualcosa; certe amicizie; persone con cui ho stabilito certi rapporti
- 10473 Influenza determinante di persone di matrice ebraica
- 10474 Star bene in mezzo alla gente, vita sociale, clima sociale; aver imparato a comunicare; situazioni che mi hanno fatto apprezzare l'allegria, lo star bene con gli altri
- 10475 La pranoterapista
- 10476 Famiglia amiche; di compagni; la famiglia della Scagliotti; una famiglia che mi ha ospitata
- 10477 Abitare con altri; esperienze di vita comunitaria; periodo in una comune; alloggio con altri studenti
- 10478 Essere andato dallo psicologo; incontri, conoscere uno psicologo; rapporto con un'amica psicologa
- 10479 Una vicina di casa; vicini di casa
- 10480 Il valore umano profondo, doti morali di alcune persone; ambiente moralmente sano; persone di elevata statura morale; persone che danno alla vita un senso di servizio; persone migliori di me
- 10481 La scoperta di modi di pensare diversi da quelli della famiglia; uscire dall'assolutismo; comportamento del maestro elementare opposto a quello della famiglia
- 10482 Riallacciamento dei contatti con gli amici dei luoghi d'origine
- 10483 Amici che mi hanno insegnato ad apprezzare e amare la vita
- 10484 Reciproca fiducia fra persone che frequentano gli stessi ambienti
- 10485 Conoscere da vicino l'ambiente artistico
- 10486 Il soggiorno a casa di amici fiorentini
- 10487 Viaggiare per conoscere gente di altri paesi; contatto con culture diverse; un ragazzo cileno; possibilità di avere scambi culturali; interazione culturale; gemellaggio extra-culturale
- 10488 Non avere mai subito cattiverie o umiliazioni
- 10489 Interazione con le persone, rielaborare le cose fatte con loro; analizzarle, analizzarne il comportamento
- 10490 Un amico ricoverato con me
- 10491 Esame critico delle persone che non mi piacevano, delle cattive compagnie
- 10492 Una persona che mi aiuta ad essere autosufficiente
- 10493 Amici che mi hanno aiutato, sono stati vicini nelle difficoltà; solidarietà in occasione di lutti familiari; aver conosciuto amore, solidarietà, altruismo, aiuto disinteressato, sostegno emotivo
- 10494 I sentimenti degli altri ed il mio cambiamento di conseguenza
- 10495 Gli amici che mi hanno aiutato a tirar fuori la mia parte oscura
- 10496 Direttore di un teatro, sprone all'attività artistica
- 10497 Collaborazione culturale con confratelli, superiori
- 10498 La riscoperta dell'amicizia nell'età adulta
- 10499 La vita sana, robusta, essenziale dei contadini, gente di paese; amici della campagna
- 12401 Rottura con l'ambiente e successiva ripresa delle attività
- 12402 Ambiente artistico, contatti, amicizie con artisti
- 12403 Confratelli; vita di fraternità; amicizia con le consorelle
- 12404 Vivere per anni i fine settimana in una casa con 6 amici
- 12405 Domestiche; domestica che dava con semplicità e buonumore lezioni di vita
- 12406 Persone coerenti; coerenti coi loro ideali di vita
- 12407 Festa al villaggio per la mia partenza

- 12408 Non giudicare una persona che si mostra poco cortese
- 12409 Cercare di accettare il parere degli altri
- 12410 Ho imparato dagli altri a farmi valere; voglia di rivincita, affermazione
- 12411 Riscuotere fiducia, persone che si sono confidate con me, confidenze
- 12412 Persone dedite con vera vocazione ad un'attività
- 12413 La morte della mamma di una mia coetanea, di un compagno, di amici, persone conosciute
- 12414 Le serate, tempo libero passato con gli amici, giocare insieme, pic nic
- 12415 Precoce inserimento nella società; uscire con amici ad un'età relativamente giovane
- 12416 Amicizie costruttive anche nei momenti di disaccordo
- 12417 Fitte corrispondenze con più amici
- 12418 Contatto con un compagno handicappato, amici con gravi problemi; un amico che lotta per continuare a vivere (leucemia); aver aiutato un'amica ad uscire dalla droga
- 12419 Non aver mai incontrato persone al di fuori della norma
- 12420 Ero parte di bande di monelli: capacità di offesa e autodifesa, ho imparato a rubacchiare nei supermercati
- 12421 Morte di persone specificate
- 12422 Avere un cavallo
- 12423 Gli assistenti della colonia
- 12424 Andare al bar; amici del bar
- 12425 Avere incontrato brava gente
- 12426 La forza di altre persone dinanzi al dolore
- 12427 Esempio di altre persone che anche la morte può essere accettata
- 12428 Incontro con determinate persone e crescita con loro; condivisione esperienze umane e sociali; gruppo di amici, esperienza forte e formativa alla base di scelte di vita
- 12429 Un compagno di scuola in particolare
- 12430 Coetanei con cui discutere dei propri problemi, confidarsi
- 12431 Dialogo, discussioni, persone con cui confrontarsi
- 12432 Amicizie in campo lavorativo; colleghi
- 12433 Crescere in un ambiente sereno, circondati da persone positive
- 12434 Sentire certi discorsi
- 12435 Incontrare coppie con una grande intesa reciproca
- 12436 Rapporto con gli altri; conoscenze; conoscenti
- 12437 Gruppo di radioamatori
- 12438 Analisi del carattere e del comportamento delle persone; comprenderne i pensieri
- 12439 Un signore gobbo che con serenità mi ha spiegato che cos'era la curva sulla sua schiena
- 12440 Sdrammatizzare il rapporto con gli altri
- 12441 Persone che si prendono cura di me
- 12442 Rapporto con i membri della comunità (Quartiere), cooperazione e comprensione reciproca
- 12443 Stare in un centro di accoglienza per ragazzi di strada; rapporto con gli operatori
- 12444 Educatori professionali

(Teresa 16401- 16499)

5. TEMPO LIBERO, SPORT, HOBBIES

- 10501 Viaggi, posti visti
- 10502 Gite scolastiche
- 10503 Praticare sport, attività fisiche; fare lo sport che desidero; amore per lo sport; esperienze sportive
- 10504 Calcio; il primo goal segnato
- 10505 La palestra
- 10506 Lo sci; la prima volta che sono andato a sciare
- 10507 Nuoto
- 10508 Sport agonistico, mondo - manifestazioni sportive; partecipare a campionati nazionali, mondiali; andare alle Olimpiadi
- 10509 Partecipazione a manifestazioni canore
- 10510 Viaggi all'estero
- 10511 Allenatori
- 10512 Vacanza a S. Remo
- 10513 Teatro
- 10514 Pallavolo
- 10515 Fotografia
- 10516 Palestra di atletica
- 10517 La danza; scuola di danza; inizio della scuola di danza
- 10518 Viaggio in uno, più paesi del Nord Europa; Inghilterra; viaggio a Londra presso privati, Dublino
- 10519 Vacanza a Grado, centri balneari minori
- 10520 Vacanza in un centro intensivo di tennis
- 10521 Far casino, divertirsi; uscire e decidere sul momento cosa fare
- 10522 Suonare la chitarra, uno strumento musicale
- 10523 Pattinaggio su ghiaccio
- 10524 Viaggio, vacanza in Grecia, Jugoslavia
- 10525 Viaggio in Turchia
- 10526 Viaggio da solo a Bordighera
- 10527 Campeggio, vacanze in campeggio, esperienza di campeggio misto
- 10528 Numerosi viaggi in USA, in California
- 10529 Gruppo di canto; coro
- 10530 Attività di teatro; esperienza teatrale; recite
- 10531 Il canto, anche vincere competizioni
- 10532 La scherma
- 10533 La propria squadra sportiva di appartenenza

- 10534 Il rock'n'roll, il ballo; aver imparato a ballare a tarda età
- 10535 Aver giocato molto da piccoli
- 10536 Una vacanza, viaggi estivi da soli; il primo viaggio da sola
- 10537 Viaggio in Africa
- 10538 Vacanze al mare in colonia: responsabilità per il fratellino
- 10539 La colonia; in colonia non si potevano vedere i genitori; imparare a vincere la malinconia; colonia frequentata da sola
- 10540 Giochi, giochi creativi; giocare
- 10541 Hobbies; interessi personali
- 10542 Vacanze, viaggi con compagni - amici, senza la famiglia
- 10543 L'aver iniziato a dedicarmi a scrivere; il mio primo racconto scritto
- 10544 La pratica della musica; suonare
- 10545 Persone, amici che mi hanno insegnato attività sportive
- 10546 Gruppo-società sportiva, club sportivi, CAI, ambiente sportivo
- 10547 Correre in bicicletta
- 10548 Conoscere il mare; vacanze, weekend al mare
- 10549 Amore per la montagna, frequentare la montagna; conoscere la montagna sin dalla più tenera età; esperienze alpine alla casa estiva della diocesi; gite in montagna
- 10550 Essere portato al disegno, disegnare
- 10551 La canoa, la scoperta della canoa
- 10552 La passione per le moto da trial; andare in moto
- 10553 Viaggi all'estero per competizioni sportive con la nazionale
- 10554 Il gioco senza freno all'aria aperta, nei prati di erba alta
- 10555 Pilotaggio di aerei, passione per il volo e aeronautica in genere
- 10556 Arrampicare, praticare l'alpinismo
- 10557 L'accostamento all'arte
- 10558 Scrivere
- 10559 Dipingere senza dimostrare a nessuno quanto valgo
- 10560 Mettere sulla tela la mia predisposizione mentale e osservare la mia trasformazione
- 10561 Leggere e correggere senza sforzo ciò che scrivo
- 10562 La scoperta dell'immaginario e di poter ricreare mondi a parte
- 10563 La scoperta del segno nello spazio e la necessità di tagliarlo
- 10564 Incontri, idee trasmesse da artisti, artigiani
- 10565 Il rapporto con altri pittori, grandi pittori; collettivi di pittura
- 10566 Rapporti con atleti stranieri
- 10567 Amore per la pesca
- 10568 Ritorni al paese di campagna nelle vacanze; estati nella casa di campagna quando ero bambina
- 10569 Aver preso la patente, la seconda patente
- 10570 Viaggi e soggiorni in Germania
- 10571 Dipingere; premi di pittura
- 10572 L'unicità dell'arte
- 10573 Quando la Juve vinse la coppa dei campioni; esperienze da tifoso
- 10574 Corsa, atletica leggera
- 10575 I campi scuola in montagna, i campi scuola
- 10576 Essere riuscito a correre forte, miglioramenti nello sport
- 10577 Giocare a tennis, corso di tennis
- 10578 Estati lunghe e felici (in montagna, campagna, etc.); vacanze estive della mia infanzia
- 10579 Viaggi in Russia, paesi dell'Est europeo

- 10580 Aver frequentato dei corsi sportivi da sola
- 10581 Impegnarsi al massimo durante attività sportive
- 10582 I luoghi di villeggiatura
- 10583 Vacanze in montagna: vita all'aria aperta, camminare nella natura
- 10584 Cavalcare; montare a cavallo; passione per il cavallo; la prima volta che sono andato a cavallo; equitazione
- 10585 Uscire da sola per andare da amiche che abitavano lontano
- 10586 Frequentare i giardini
- 10587 Viaggi come confronto per affrontare esperienze non quotidiane
- 10588 Correre in macchina e prendere il primo grado di pilota
- 10589 Vincere delle gare, vincere partite, vincere nello sport
- 10590 Corso per istruttore equestre
- 10591 Andare a passeggio
- 10592 Uso del microscopio
- 10593 L'aver scritto poesie
- 10594 Viaggio a Roma e a Napoli
- 10595 Viaggi all'estero da soli
- 10596 Danza classica
- 10597 Saggi di danza, vincere in competizioni di danza
- 10598 Poter giocare liberamente con tutto il materiale necessario a creare, inventare
- 10599 Gite, escursioni
- 10600 Viaggio a Parigi
- 10601 Organizzare saggi
- 10602 Aver viaggiato molto da piccola
- 10603 Visita a Venezia
- 10604 Il pugilato
- 10605 Soggetti, stimoli esterni per dipingere; le vetrine
- 10606 Giocare a pallacanestro
- 10607 Provare piacere in attività di tempo libero
- 10608 Ballare
- 10609 Viaggio culturale in Cina
- 10610 Cucinare per hobby/ competizioni culinarie
- 10611 Break dance, gruppo di break, hip-hop

(Teresa 16501-16699)

- 10701 Letture, libri, amore per la lettura; aver sempre letto molto, inizialmente di tutto e poi selezionando in base agli interessi; situazioni apprese attraverso libri
- 10702 Lo Stoicismo, Platone, filosofia antica
- 10703 Sartre; Camus
- 10704 Heidegger
- 10705 Pavese
- 10706 Silone
- 10707 Ascoltare la radio
- 10708 Musica, ascoltare musica, amore per la musica; incontro con la musica
- 10709 Letture in particolare Decadentismo, Oscar Wilde
- 10710 Letture psicologiche, autori specifici
- 10711 Letture di Freud, Jung, psicanalisi, Reich
- 10712 Lettura Calvino; Primo Levi; italiani del '900
- 10713 Teatro, amore per il teatro, piacere di vedere spettacoli
- 10714 Dischi per bambini
- 10715 Letture di fantascienza
- 10716 Pirandello, teatro del '900; Il fu Mattia Pascal
- 10717 Letture di vicende umane
- 10718 Leggere Kurt Vonnegut
- 10719 Ascoltare J. Lennon, i Beatles
- 10721 Ammirazione verso i gruppi musicali; personaggi della musica contemporanea come modelli di vita
- 10722 Musica classica, e musicisti in particolare (es. Beethoven)
- 10723 Film; buoni film che aiutano a pensare; situazioni attraverso film
- 10724 Trasmissioni TV su povertà e oppressione del Terzo Mondo
- 10725 Trasmissioni TV in generale, non specificato
- 10726 Letture di persone molto sagge
- 10727 Esperienze visive
- 10728 L'ascolto di Bach
- 10729 Modelli cinematografici
- 10730 Letteratura sud-americana
- 10731 Letture di filosofi filo-orientali (Herman Hesse)
- 10732 Letteratura nord-americana
- 10733 Letture umanistiche
- 10734 Fumetti
- 10735 Scoperta fascino della lettura
- 10736 Letture di politica, filosofia, sociologia
- 10737 Lettura di biografie di artisti
- 10738 Simone de Beauvoir
- 10739 Le fiabe
- 10740 La musica che sin da piccola sono abituata a sentire
- 10741 Proust
- 10742 Letture in campo esoterico
- 10743 Salgari, Verne, Motta, avventure
- 10744 Letture scientifiche
- 10745 Scoprire attraverso i libri molti uomini forti e coraggiosi
- 10746 Filosofia del '900 (es. Benedetto Croce)
- 10747 Sceneggiato televisivo su "L'educazione sentimentale"

- 10748 Le commedie TV
- 10749 La lettura di classici vari (es. Dante, Shakespeare)
- 10750 I libri di percezione e di arte
- 10751 Le illustrazioni della Divina Commedia del Dorè
- 10752 L'ascolto dal vivo di esecuzioni musicali di grossi interpreti
- 10753 Giornali
- 10754 Modelli letterari; letture descrittive di modelli di vita con esempi concreti
- 10755 Classici dell'800 russo, scrittori russi; Tolstoj
- 10756 Poesia; poesia contemporanea; una poesia in particolare
- 10757 Frequentare il festival di Venezia e di Pesaro (cinema)
- 10758 Una lettura che mi ha spinto verso lo Yoga; letture orientali
- 10759 Letture d'infanzia
- 10760 Testi delle canzoni; canzoni di cantautori
- 10761 "Il diario di Anna Frank"; campi di concentramento; libri sullo sterminio degli Ebrei
- 10762 I libri di Leo Buscaglia e le conferenze del prof. Galizia
- 10763 Lettura di Oriana Fallaci
- 10764 Richard Bach
- 10765 Piccole donne, letteratura adolescenziale femminile
- 10766 Cuore, I ragazzi della via Paal; Cuore: fondamentali valori umani
- 10767 Un filmino sulle conseguenze del fumo
- 10768 I consigli di Donna Letizia; rubriche di lettere settimanali
- 10769 Discussioni, conversazioni su libri, concerti, spettacoli
- 10770 L'assenza della TV negli anni della mia infanzia
- 10771 TV, immagine che fugge e non lascia spazio al pensiero profondo
- 10772 Andare al cinema
- 10773 Letture sulla danza
- 10774 Racconto sui ladri che mi permise di vincere la paura del buio
- 10775 Letture filosofiche (in generale, non specificato)
- 10776 Letture per l'adolescenza (non specificato)
- 10777 "Il filo del rasoio" di Somerset Maugham
- 10778 Programmi TV di ricette
- 10779 Letteratura inglese
- 10780 Letteratura francese
- 10781 Biografie, letture su grandi personaggi storici dell'India
- 10782 Biografie, letture su grandi personaggi storici occidentali
- 10783 Eventi, grandi avvenimenti di cronaca visti in TV
- 10784 Leopardi; lo studio di Leopardi cui faccio riferimento tuttora
- 10785 Musica occidentale contemporanea
- 10786 Cantautori italiani, De Andrè
- 10787 Musica della propria cultura d'origine
- 10788 Fantasy
- 10789 Programmi TV contenitore

7. SFERA DEL PRIVATO

DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 10801 Guadagnare ed essere indipendente; indipendenza economica
- 10802 Aver costruito una casa; avere la propria casa; averlo fatto con il proprio sudore
- 10803 Aver risolto il problema della casa
- 10804 I regali ricevuti per la Cresima dalla madrina
- 10805 Avere una casa in montagna, in campagna, in collina
- 10806 Essere benestante, vita agiata
- 10807 Discreta condizione economica, non troppi soldi, ma sufficienti
- 10808 Ogni volta che qualcosa mi piaceva dovevo sudarmela
- 10809 Aver guadagnato molto con il mio lavoro
- 10810 L'aiuto economico dei genitori; essere nata in famiglia agiata
- 10811 Il mio giardino, avere una casa con giardino
- 10812 La mia famiglia era povera, ma con l'arte potevo riabilitarmi
- 10813 Povertà e basso tenore di vita come stimolo al miglioramento; i debiti come investimento
- 10814 Difficoltà economiche in famiglia, fallimenti, crisi finanziarie
- 10815 Persone competenti negli affari
- 10816 I giocattoli che usavo, giochi specifici
- 10817 La prima moto; la moto; una Vespa a 15 anni
- 10818 La mia prima casa
- 10819 Distacco dal rapporto con il denaro
- 10820 Ambiente molto largo della prima abitazione
- 10821 Stabilità economica
- 10822 Non aver avuto giocattoli: fantasia e capacità di osservazione
- 10823 Un garage che avevo arredato con gli amici dell'adolescenza
- 10824 La prima auto
- 10825 La casa in cui vivo
- 10826 L'acquisto / costruzione della casa dei miei genitori
- 10827 I vantaggi economici derivati dalla vita in un piccolo paese di campagna
- 10828 Aver trovato i soldi per poter fare il viaggio in Italia
- 10829 In riva al mare ho trovato una borsa piena di soldi ed abbiamo potuto comprare molte cose
- 10830 La prima auto adattata (disabili)
- 10831 Aver imparato il valore dei soldi
- 10832 Avere un computer
- 10833 Non avere il cellulare

8. SFERA DEL PRIVATO FAMIGLIA, PARTNER

- 10901 La famiglia, l'ambiente, la situazione familiare particolare; la famiglia d'origine
- 10902 La famiglia unita, genitori che si amano, esempio di unione; coralità della famiglia; famiglia che ha inculcato un forte senso di attaccamento; che ha insegnato l'unione familiare
- 10903 Armonia familiare, famiglia felice, allegra, senza dissensi, con gioia di vivere; bella famiglia; ambiente familiare sereno; tranquillità in famiglia
- 10904 Appoggio, disponibilità, comprensione in famiglia; non sentirsi soli nella necessità; approvazione, rispetto delle mie scelte, consapevolezza di aspettative diverse; famiglia rassicurante
- 10905 Feste in famiglia; compleanni dei genitori; mio padre mi aveva organizzato una festa bellissima per il mio matrimonio; le belle feste per il matrimonio dei figli
- 10906 Momenti di serenità, piacere di stare in famiglia, bei ricordi dei genitori; stare in casa con tutta la famiglia
- 10907 L'educazione, insegnamenti ricevuti in famiglia
- 10908 Famiglia che provvede alla sicurezza, al benessere materiale; aiuti finanziari ricevuti dai genitori
- 10909 Genitori; padre, madre; loro comportamento nei miei confronti e nei confronti degli altri familiari
- 10910 Le opinioni, consigli, insegnamenti dei genitori; ascoltarle; proverbi; risposte sincere ai miei perchè
- 10911 Severità dei genitori, ambiente rigido, precise regole di vita, autorità, poche concessioni
- 10912 L'affetto, l'amore, l'attenzione dei genitori; sentirsi accolti e desiderati; famiglia che mi vuole bene; cura e protezione dei genitori
- 10913 L'umanità, valori morali, sani principi dei genitori; loro convinzione in ideali, lotte per concretizzarli
- 10914 Il padre; l'esempio, insegnamenti del padre; influenzato sul carattere, modo di vedere la vita; aver vissuto con un buon padre; essere appoggiati, aiutati da lui; rapporto privilegiato con il padre
- 10915 Padre: serietà, responsabilità, forza di volontà, impegno nel lavoro, onestà, lealtà, senso del dovere, stile interiore
- 10916 Padre esempio di disponibilità, tolleranza, rispetto per libertà
- 10917 Conoscere il proprio padre
- 10918 Malattia/morte del padre: sua mancanza, responsabilizzazione, maturazione
- 10919 La madre, suo carattere, suo esempio di vita; esperienza della madre; insegnamenti ricevuti da lei
- 10920 La malattia/morte della madre: responsabilità, autonomia, incentivo a crescere e lavorare
- 10921 Una madre dal carattere forte, severo; forza interiore; che mi ha insegnato a saper contare sulle proprie forze, a non arrendersi
- 10922 Madre come esempio di bontà, amore/dedizione ai figli, onestà; great love of my mother for children; suoi insegnamenti per una famiglia unita
- 10923 Sorella/sorelle; rapporto con lei/loro
- 10924 Confidenza, dialoghi particolari con sorella/fratello; rapporto di amicizia
- 10925 Fratello/i; dialogo, amicizia, interessi in comune, affetto, appoggio morale; sua/loro premurosità e presenza
- 10926 Fratelli, sorelle maggiori, grandi; loro ruolo di genitori; imparare, loro esempio; spinte da parte loro

- 10927 L'accordo, buon rapporto con sorelle e fratelli; vita, infanzia con i fratelli
- 10928 I nonni, le nonne, i bisnonni; amore per i nipoti, racconti; insegnamenti ricevuti, rapporti con i nonni
- 10929 La nonna, il suo affetto, cure, disponibilità, personalità; sorriso, pazienza, bontà
- 10930 Il nonno paterno/materno, assistenza, insegnamenti, esempio
- 10931 Zii, zie, padrini/madrine; loro visione positiva, amore per la vita, per la cultura
- 10932 Gli zii mi hanno aiutato, incitato nella scuola, studio
- 10933 Un cugino che ho sempre imitato, figure 'vincenti' di cugini, insegnamenti di vita, di lavoro, di interessi; sostegno e aiuto
- 10934 L'amicizia con cugini/e, figli di padrini-madrine; cugini quasi coetanei; rapporto intenso
- 10935 I figli, il loro affetto, ciò che hanno dato
- 10936 La nascita del primo figlio
- 10937 La nascita dei figli; essere madre
- 10938 L'adozione di un figlio
- 10939 L'accordo con i figli; rapporto di amicizia con loro
- 10940 Il fatto che i figli studino; loro buoni risultati scolastici
- 10941 La soddisfazione di aver fatto studiare i figli
- 10942 I figli che sono riusciti bene, si sono sposati; loro matrimonio
- 10943 Aver avuto figli intelligenti e bravi
- 10944 Vedere che i figli sono sani e stanno bene; i figli che crescono
- 10945 Avere una figlia già grande
- 10946 La morte di nonni, parenti, fratelli/sorelle
- 10947 Rapporti affettivi positivi, intensi, amori importanti; persona importante affettivamente che giova al mio carattere e serenità; un legame stretto con persona dell'altro sesso
- 10948 Rapporti con l'altro sesso, successo, appuntamenti facili con l'altro sesso; non aver mai avuto delusioni sentimentali
- 10949 Il primo amore; il primo partner
- 10950 Essersi innamorati, aver imparato ad amare una persona
- 10951 Storie sentimentali, incontri anche brevi, partners precedenti; amori passati; influenza sentimentale
- 10952 Un partner in particolare, una storia d'amore importante; rapporto con ex-partner
- 10953 Convivere con un partner
- 10954 Il partner attuale, l'attuale matrimonio (il secondo); vivere con il partner attuale e i suoi figli
- 10955 L'aver incontrato l'attuale partner; incontro col partner; aver incontrato l'attuale marito
- 10956 Il rapporto con il partner/coniuge/compagno; il proprio partner; il suo comportamento e carattere; la sua influenza su di me
- 10957 Il fidanzamento
- 10958 Essere rimasta incinta prima del matrimonio; essere ragazza madre/ madre nubile
- 10959 Il matrimonio; aver scelto di sposarmi
- 10960 Vita matrimoniale soddisfacente
- 10961 L'accordo con il partner, lottare insieme nelle difficoltà, unire le idee
- 10962 L'affetto del partner
- 10963 Partner più anziano; maturo, rassicurante, figura di sostegno; aiuto, consigli, insegnamenti da parte del partner, coniuge; aver trovato in lui un aiuto enorme; partner che mi ha insegnato a conoscermi e a ribellarmi
- 10964 Rotture sentimentali, delusioni, esperienze affettive difficili; soffrendo per amore sono cresciuta
- 10965 Il matrimonio dei genitori, matrimonio religioso, loro conversione
- 10966 Riunioni familiari a Natale
- 10967 Esempio, onestà, rettitudine dei genitori, insegnamenti; educazione alla sincerità, onestà

- 10968 Affetto dei nonni (scomparsi)
- 10969 Rapporto, buon rapporto con i genitori, star bene in famiglia; armonia con i genitori; aver fatto la pace con i genitori
- 10970 Rapporto col nonno, conoscerlo, sua allegria, i suoi racconti; capacità di sdrammatizzare
- 10971 Interruzione rapporto con la sorella
- 10972 Rapporto con un compagno delle medie
- 10973 Padre che leggeva favole, raccontava storie; giochi, passeggiate col padre; accompagnare il padre in viaggi di lavoro
- 10974 Educazione con classici, citazioni di grandi nomi, loro pensiero
- 10975 Infanzia; vacanze con nonni
- 10976 Storia d'amore durata a lungo
- 10977 Esperienza negativa con ragazzi
- 10978 Familiari aperti, comprensivi, di ampie vedute, educazione polivalente, non troppe limitazioni; non avere restrizioni all'interno della famiglia; famiglia non soffocante; dialogo
- 10979 Il lavoro della madre; turni di lavoro uguali dei genitori e propria responsabilizzazione
- 10980 Educazione materna aperta, non soffocante/possessiva, stimolo all'indipendenza
- 10981 Nascita cuginette
- 10982 Il primo bacio; quando per la prima volta, a sette anni, ho baciato una ragazza
- 10983 Amici di famiglia
- 10984 Essere la più piccola
- 10985 Vedere i miei fratelli con ottimi posti di lavoro
- 10986 L'amore verso una persona cara; bella amicizia familiare; alcuni parenti, loro esempio e modello
- 10987 Giochi, divertimenti, vacanze con fratelli, cugini, amici; giocare con fratelli e sorelle a giochi impossibili; prime esperienze vissute in compagnia dei fratelli
- 10988 Vita con i nonni, loro sistema educativo esemplare
- 10989 Vita con gli zii, il rapporto con uno zio; figura di riferimento; giocare con lui; aver abitato con la zia vedova; una zia che mi ha fatto capire i miei lati negativi
- 10990 Ottimi rapporti con i familiari, con i parenti in generale; tutti i miei parenti
- 10991 Amore, affetto, dato e ricevuto, comportamenti affettuosi; essere amati
- 10992 Buona famiglia
- 10993 Confronto, comprensione con la madre, rapporto sincero, aiuto; vivere da solo con la madre, dialogo con lei; madre che mi ha aiutata nelle scelte, nei momenti difficili
- 10994 Periodo trascorso con la nonna; presenza della nonna in famiglia
- 10995 Nascita di fratelli/sorelle
- 10996 Fiducia dei genitori in me
- 10997 Lontananza dalla sorella
- 10998 Difficile rapporto tra i genitori: mi ha responsabilizzato
- 10999 Nascita di un nipote; di nipoti
- 12901 Padre fantasioso, esempio di amore per arte, cultura, il bello; suo interesse per il teatro e la musica lirica; trasmissione di amore per lo studio, la conoscenza, i viaggi
- 12902 Genitori interessati a qualsiasi cosa, sete di sapere
- 12903 Genitori, madre/padre dotato di senso pratico
- 12904 Influenza della madre nell'acquisto del pianoforte; famiglia che ha stimolato alla musica
- 12905 Familiari artisti, tradizione artistica in famiglia
- 12906 Genitori che hanno seguito, incoraggiato, incitato negli studi; insistenza affinché studiassi
- 12907 Famiglia che mi ha portato a non essere influenzato dalla massa
- 12908 Riflessioni in famiglia sull'oppressione dei popoli
- 12909 Partner con valori di vita simili ai propri

- 12910 Passione della madre per la lettura, l'arte, le cose belle
- 12911 Appoggio del partner nel coltivare la musica, l'arte
- 12912 Passione di familiari, padre per la montagna; amore del padre per la natura
- 12913 Padre agricoltore, che amava la natura, esperienze con lui nell'orto-campagna; radici contadine, famiglia di coltivatori abitare in casa paterna, vita contadina, contatto con animali; valori della vita/civiltà contadina
- 12914 Parenti, genitori appassionati ai viaggi; viaggi fatti da loro
- 12915 La fede, preghiera, valori cristiani dei familiari; parenti diaconi, missionari, sorella impegnata in oratorio; zio psicologo e sacerdote che stimo molto
- 12916 Accettare i propri genitori per quelli che sono; buon rapporto con la madre anche se non molto confidenziale
- 12917 Sesso, esperienze sessuali; scoperta della mia sessualità
- 12918 Famiglia numerosa, patriarcale; infanzia con la famiglia estesa: lezione di adattamento
- 12919 Il sentirmi al centro delle attenzioni; mio padre mi ha sempre fatto credere di "essere speciale"
- 12920 Mi piaceva passare il tempo con mio padre più che con gli amici
- 12921 Il lavoro del padre
- 12922 Mio fratello ha insistito perchè potessi continuare a studiare
- 12923 I primi quattro anni di matrimonio
- 12924 L'indipendenza affettiva dalla famiglia
- 12925 Una famiglia sana, semplice, operosa, con voglia di lavorare; modello di vita semplice dei genitori
- 12926 Non essermi sposato; essere sul punto di sposarsi e cambiare idea
- 12927 Non avere figli
- 12928 Familiari partecipi nelle scelte di lavoro-scuola, impegno; mi hanno consigliato di lasciare il lavoro contadino; mi hanno fatto cambiare idea sull'andare a lavorare all'estero
- 12929 Aver vissuto con la zia malata di mente; con nonna/nonno infermi assistiti con sacrificio; avere in casa una persona malata; occuparsi di famigliari malati
- 12930 Serenità, entusiasmo di mio padre nell'affrontare la vita, forza della mia famiglia nel superare gli ostacoli
- 12931 Ambiente familiare poco materialista
- 12932 Aver vissuto il tempo libero nell'edicola della mamma
- 12933 Estate in campagna con parenti; fare la vita del contadino
- 12934 Mia madre mi raccontava le favole, giochi con la madre
- 12935 Incontro con il mio futuro partner pittore
- 12936 Partner molto sensibile, generoso
- 12937 Genitori che mi hanno aiutato ad esprimermi, ad essere socievole
- 12938 Padre eccezionale per intelligenza, creatività, sensibilità
- 12939 Una madre giovane, intelligente, bella, intuitiva
- 12940 Aver avuto fratelli più giovani di me; maturazione, crescita dei fratelli; accudirli; sentirsi responsabilizzati
- 12941 Mio padre mi raccontava sue imprese di guerra
- 12942 Aver avuto genitori equilibrati
- 12943 L'esperienza di autonomia della nuova famiglia
- 12944 L'educazione protestante ricevuta dai familiari
- 12945 Certi contatti fulminanti con mia figlia bambina
- 12946 Responsabilizzazione precoce, indipendenza ed autosufficienza; famiglia che stimola a scegliere, decidere; potere decisionale nelle scelte importanti
- 12947 La carenza affettiva materna
- 12948 Il comunismo laico di mio padre, idee di sinistra in famiglia

- 12949 L'assoluta dedizione dei miei genitori alla famiglia
- 12950 La povertà dignitosa della mia famiglia
- 12951 Equilibrio e coscienza morale di mio fratello
- 12952 Il primo rapporto sessuale
- 12953 Straziante abbraccio della madre al ritorno dalla guerra
- 12954 Aver capito di amare mia madre, riscoperta della madre
- 12955 Ho iniziato a disegnare presto con mio padre
- 12956 L'amore come esperienza critica e autocritica trasformativa
- 12957 Ampliamento della sessualità in certi periodi del matrimonio; del rapporto con il partner attuale
- 12958 Mia moglie mi aiutò a smettere di bere
- 12960 Discorso della suocera in punto di morte
- 12961 Rottura con parenti del partner
- 12962 Valori familiari: senso del dovere, onestà, giustizia, importanza del lavoro, valori concreti; fare, attività produttive
- 12963 Valori familiari di rispetto, aiuto, sacrifici per il prossimo, amore per gli altri
- 12964 Padre come esempio di voglia di vivere e migliorare; mio padre, reduce dal campo di concentramento, mi ha trasmesso la voglia di vivere a tutti i costi
- 12965 Familiari intelligenti e sempre presenti
- 12966 Organizzazione della vita dopo la vedovanza; morte del partner e suoi significati
- 12967 Realizzarsi nella famiglia; averlo come obbiettivo e progetto; formazione famiglia
- 12968 Parenti tedeschi
- 12969 Statura morale ed eroica fine del padre; coraggio dei genitori in situazioni difficili
- 12970 Famiglia culturalmente ricca, genitori con titolo di studio; nello sviluppo intellettuale; ambiente stimolante, amore per la cultura, stimoli culturali
- 12971 Educazione alla disciplina; non essere stati viziati
- 12972 La separazione; organizzazione della vita dopo la separazione
- 12973 Incontro con i suoceri; i suoceri, stare con loro; la famiglia del partner
- 12974 Mio marito mi ha reso una buona amministratrice di casa
- 12975 Mio padre, pur vedovo, mi ha trasmesso valori positivi della vita
- 12976 Figlio handicappato: saper amare il prossimo senza chiedere nulla
- 12977 Vivere con persone anziane
- 12978 L'ansia e la ricerca della verità in mia madre
- 12979 Un fratello seminarista, una sorella suora
- 12980 Sentire la presenza di mio padre anche dopo la sua morte
- 12981 Padre sportivo
- 12982 Aver avuto per maestra elementare la propria madre
- 12983 Mia madre mi ha insegnato la tolleranza verso gli altri
- 12984 Una nonna concreta ed ironica, con visione serena della vita
- 12985 Vivere in una famiglia numerosa dove circolano tante idee; essere portato a dialogare
- 12986 Quando mia sorella ha partorito il primo figlio
- 12987 La maternità; gravidanza, parto
- 12988 La sofferenza per fratello/sorella paralizzato, handicappato
- 12989 Genitori che hanno appoggiato la mia scelta religiosa; pregare con loro per la nostra serenità e la mia vocazione
- 12990 Insegnare la nuova "Salve Regina" alle mie sorelle di sangue
- 12991 Aver reso possibile la venuta in Italia di mia sorella
- 12992 Essere stato adottato; i miei genitori adottivi; essere stato tolto dall'orfanotrofio
- 12993 Essere emigrato, lavorare all'estero per aiutare la famiglia

- 12994 Viaggi, vacanze con il partner, attività con lui; viaggio di nozze
- 12995 Week-end, vacanze in montagna con cugini, parenti
- 12996 Fratello/sorella gemella
- 12997 Una situazione familiare difficile, problemi familiari; litigio in famiglia
- 12998 Il matrimonio di mia sorella, molta più indipendenza
- 12999 Incidente a mio cugino, parenti
- 14901 Matrimonio come sfida continua
- 14902 Rientro in famiglia
- 14903 Un anno trascorso in un'altra famiglia; vivere lontano dalla famiglia; andare via dalla famiglia
- 14904 Sentirsi pronta per le relazioni affettive con i ragazzi
- 14905 Il fatto che mio padre si sia risposato; seconde nozze del padre
- 14906 Eredità filogenetica familiare
- 14907 Abbandonare un lavoro per dedicare più tempo ai figli
- 14908 Viaggi, gite, vacanze con la famiglia, i genitori, parenti vari
- 14909 L'aiuto del partner nel proprio lavoro
- 14910 Padre che condivide e accetta le mie idee
- 14911 Affetto e premura del padre durante un incubo ricorrente
- 14912 Madre che mi ha aiutato a non sottovalutare le mie capacità
- 14913 Famiglia contadina: riscatto sociale tramite lo studio
- 14914 Partner che ha aiutato a sviluppare la mia femminilità
- 14915 Crescita figli
- 14916 Quando il mio fidanzato è venuto qui al campo
- 14917 Nascita di pronipoti
- 14918 Quando sono tornato per un po' in Jugoslavia e ho avuto tre mogli
- 14919 Quando ero giovane e alle feste mia madre mi lasciava andare con i ragazzi
- 14920 Viaggi all'estero con la famiglia/ fratelli, sorelle
- 14921 Aver trovato la persona giusta, partner ideale
- 14922 Essere uscita un anno con un tossicodipendente
- 14923 I nipoti; comportamento dei nipoti
- 14924 Una cognata
- 14925 Essere figlio/a unico/a
- 14926 Madre (matriigna) aperta ai miei problemi, affettuosa, attenta
- 14927 Autorità del padre
- 14928 Remissività della madre
- 14929 Aver avuto fratelli e sorelle
- 14930 Mia madre mi ha insegnato ad essere una brava Rommi
- 14931 Il mio primo figlio maschio
- 14932 Il sostegno morale dei parenti (dopo la perdita di un genitore)
- 14933 L'aiuto, il sostegno dei genitori
- 14934 Aver avuto genitori anziani
- 14935 La malattia del partner
- 14936 Fidanzatini/e durante l'infanzia/ prima adolescenza
- 14937 La vita in famiglia con i figli ed i loro problemi
- 14938 Una ragazza che mi disse di amarmi senza che io me lo aspettassi
- 14939 Il partner mi ha chiesto di venire in Italia con lui
- 14940 Obbedire ai genitori
- 14941 Buona salute della famiglia
- 14942 Aiutare la madre in casa

- 14943 Proprio intervento/aiuto a familiari in situazioni di pericolo/emergenza
- 14944 Insegnamenti della famiglia: non frequentare cattive compagnie
- 14945 Separazione dei genitori

(Teresa 18901- 18999)

9.SFERA DEL PRIVATO

CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 11001 Perdere la vista
- 11002 La cecità
- 11003 Essere mancini in un mondo di destri
- 11004 Dieta macrobiotica; una dieta particolare che ho seguito
- 11005 La salute, buona salute, essere nati sani
- 11006 Degenza in ospedale, ospedalizzazione
- 11007 Il giorno in cui ho tolto l'apparecchio odontoiatrico
- 11008 Avere un bell'aspetto, bellezza, prestanza fisica
- 11009 Una malattia della pelle
- 11010 Incidente; un incidente che mi ha cambiato la vita
- 11011 Caffè ben zuccherato che la nonna mi concedeva di nascosto
- 11012 La guarigione da una patologia facciale che mi deformava
- 11013 Incidente, malattia: periodo di riposo e meditazione; malattia in seguito ad incidente
- 11014 Intervento chirurgico, sue conseguenze; essere stato operato da un bravo professore
- 11015 Cottolengo
- 11016 Paraplegia, tetraplegia, disabilità motorie
- 11017 L'urologo
- 11018 La morte; il primo contatto con la morte
- 11019 Terapisti, fisioterapisti; CBR
- 11020 Persone che mi hanno indicato cure specifiche
- 11021 Malattie varie, l'esperienza plurima della malattia
- 11022 L'ingessatura del mio piede; frattura agli arti
- 11023 Degenza in ospedale - unico periodo con la madre vicina
- 11024 Digiuno di una settimana
- 11025 Aver scoperto l'importanza della medicina omeopatica

- 11026 L'incontro con la malattia e la sconfitta della stessa
- 11027 Approccio con il consultorio (anticoncezionali)
- 11028 Gusto estetico
- 11029 Pulizia
- 11030 Un parto andato male: sapere che era una bambina
- 11031 Ho battuto il cervellino
- 11032 Medicina naturale di Lezaeta
- 11033 L'ortopedico
- 11034 I massaggi; la fisioterapia
- 11035 Poliomielite
- 11036 Medici
- 11037 Mangiare
- 11038 Guarigione de un'ustione in seguito alle preghiere ad Imam Ali (IV Imam)
- 11039 Essere riusciti a camminare, mobilità
- 11040 Autosufficienza nell'uso degli arti superiori
- 11041 Uso del piede sinistro
- 11042 Medicine, farmaci
- 11043 Riabilitazione motoria
- 11044 Fisiatra
- 11045 Anestesista- terapia del dolore
- 11046 Pet therapy
- 11047 Ausili (es. carrozzina elettrica)
- 11048 Il menarca

(Teresa 17001-17099)

10. SFERA DEL PRIVATO

PENSIERI,EMOZIONI,PROGETTI DI VITA

- 11101 La propria personalità, carattere
- 11102 La propria volontà, tenacia, forza interiore; determinazione
- 11103 La sicurezza, idea positiva di sè
- 11104 La fiducia in se stessi; acquisirla; self-confidence in myself
- 11105 L'autonomia, l'indipendenza; acquisirla grazie a scelte
- 11106 Vivere da soli; da soli per un periodo; rientrare in Italia da soli; un'estate a casa da sola

- 11107 Cavarsela, difendersi da soli, non dover rendere conto
- 11108 Lasciare la casa/famiglia, per l'indipendenza
- 11109 Contare solo su se stessi; trovare il coraggio solo dentro di sè
- 11110 Decidere da soli, libertà di scegliere, di disporre come volevo della vita
- 11111 Voglia di ricercare se stessi
- 11112 Aver capito cosa voglio
- 11113 Gli sforzi fatti per recuperare il tempo perso da giovane
- 11114 Coraggio di vivere onestamente; onore, dignità
- 11115 Conoscere il mondo spirituale, esperienza di sè come spirituale; propria natura mistica
- 11116 Capire la vita
- 11117 Opportunità di provare le proprie capacità, stimoli formativi; incarichi difficili
- 11118 La città, vivere in una grande città
- 11119 Ambienti diversi in cui si ha vissuto, frequenti trasferimenti; esercizio di tolleranza e flessibilità; apertura mentale più ampia dei miei amici indigeni; cambiare spesso luogo di abitazione
- 11120 Il quartiere
- 11121 L'ambiente, la vita di paese, provincia, in un piccolo paese; piccolo centro dove ci si conosceva tutti, si giocava fuori; ambiente sano, non negativo
- 11122 L'ambiente, la vita, l'infanzia trascorsa in campagna; vita in campagna durante la guerra; aver sempre vissuto in campagna
- 11123 L'infanzia in montagna; il contatto, l'amore per la montagna
- 11124 Essere nato in Africa; la vita passata trascorsa in Africa
- 11125 Il ritorno al paese d'origine (essere tornata in Italia), conoscerlo
- 11126 L'emigrazione; essere venuti via dalla Jugoslavia perchè eravamo troppo poveri; essere emigrati per migliorare la propria vita
- 11127 Il contatto all'estero con popoli più avanzati tecnologicamente; essere esposta alla vita europea (India); esperienze all'estero come coscienza di appartenenza europea
- 11128 Aver lasciato il paese d'origine (per studio, lavoro, matrimonio); vivere lontano dalla casa paterna per motivi di studio
- 11129 Vita in paesi esteri, anche specificati (es Italia per nomadi)
- 11130 Essere emigrato ed aver migliorato il proprio status
- 11131 Essere stati in Svizzera elevandosi socialmente e culturalmente
- 11132 Il fuoco, l'acqua
- 11133 Fattori esterni
- 11134 Guardare una stella cadente
- 11135 La gioventù
- 11136 Cambiamento residenza; trasferimento
- 11137 Cambiamento casa
- 11138 Trasferimento dalla città in paese
- 11139 Trasferimento in città, in un'altra città (anche con famiglia)
- 11140 Aver vissuto all'estero per un periodo; esperienze all'estero che mi hanno svegliato e dato molto
- 11141 Essermi conquistata ruoli importanti
- 11142 Aver goduto di libertà; la libertà di vivere
- 11144 Essere sostanzialmente felice, vita che piace
- 11145 Doppia nazionalità
- 11146 Solitudine, amore per la solitudine
- 11147 Essere nata in Italia, in un paese benestante
- 11148 Un corso che ha costituito un'esperienza di vita
- 11149 Istinto, perspicacia, intuito

- 11150 La natura; vivere a contatto con la natura; rapporto stretto con la natura, lezione di semplicità e di ecologia
- 11151 Osservare tutto, saper fare tesoro - esperienza delle cose
- 11152 Concentrarsi sulle cose immaginate arrivando quasi a viverle
- 11153 Graduale maturazione che ha consolidato i propri principi;
- 11154 Ambiente, situazioni/esperienze in cui si è coinvolti; impegni; un po' tutto; è difficile isolare esperienze più determinanti
- 11155 Voglia di emergere, di diventare qualcuno, spirito competitivo
- 11156 Infanzia in periferia, in spazi aperti, giocare all'aperto
- 11157 Capire di doversi adeguare, sapersi adeguare al mondo esterno
- 11158 Aver avuto successo, risultati positivi, riconoscimenti
- 11159 Aver avuto al momento giusto ciò che desideravo
- 11160 Impegnarsi, non arrendersi, testardaggine, andare fino in fondo; aver imparato il gusto delle cose conquistate; impegno; voglia di ottenere risultati positivi in tutti i campi
- 11161 L'ambiente di vita; essere cresciuti in un unico posto
- 11162 Compilare il questionario ricordando/riflettendo
- 11163 Riflessioni personali, lunghe meditazioni
- 11164 Ambiente dove ho sviluppato la mia infanzia; infanzia nel paese d'origine (es. Serbia)
- 11165 L'infanzia, l'infanzia felice, la vita quando ero piccolo
- 11166 Sicilia
- 11167 Viaggi per lavoro, trasferimenti dei genitori tra Sud ed Nord
- 11168 L'adolescenza
- 11169 Un anno in pensionato in una famiglia
- 11170 Confronto con la realtà che mi ha fatto ammorbidire taluni atteggiamenti, correggermi
- 11171 La noia e l'agio negli anni dell'adolescenza
- 11172 Ho un carattere abbastanza aperto
- 11173 Le esperienze mi hanno reso più tranquillo; capacità di lasciarsi vivere senza reagire ai momenti negativi
- 11174 Mai grossi problemi o dispiaceri
- 11175 La mia buona stella; ritenersi una persona fortunata
- 11176 L'essermi scelto la carriera per uscire dal tunnel
- 11177 Stile di vita
- 11178 La nascita
- 11179 Essere nato e vissuto al mare
- 11180 Capire che nulla è stabile
- 11181 Scoperta della natura, buon rapporto, amore per essa; emozioni di fronte alla natura, serenità e gioia nella natura
- 11182 Senso dell'umorismo in situazioni scabrose e difficili
- 11183 Coscienza che tutti siamo sottoposti a condizioni
- 11184 Predisposizione, talento, amore, serenità e gioia che dà l'arte, la matematica; talenti specifici
- 11185 Esperienze brutte, negative; ciò che ho imparato di utile da esse; saperne trarre il positivo
- 11186 Vita semplice e senza scosse
- 11187 Prese di coscienza improvvise
- 11188 Dall'infanzia espressione individuale libera; fare ciò che si vuole; riuscire ad esprimere se stessi; possibilità di far valere le mie capacità
- 11189 Presa di coscienza di un mondo falsamente definito "irreale"
- 11190 Ottimismo, speranza; cercare il positivo in tutto; saper apprezzare la vita
- 11191 Entusiasmo

- 11192 Oscillare fra fascino di cose nuove e ricerca di basi sicure
- 11193 La visione della bellezza in varie sue forme
- 11194 Facilità di parola
- 11195 Incoscienza, coraggio o temerarietà
- 11196 Reattività
- 11197 Aver conosciuto l'autodisciplina; fare il bravo
- 11198 Volontà di conoscere la vita attenendomi all'empirismo
- 11199 L'osservazione di me stesso e del mondo circostante
- 13101 L'istinto della verità e dell'amore
- 13102 L'esigenza di esprimersi e di modellare il reale
- 13103 I dispiaceri; capire che tutto ha un prezzo, saper soffrire
- 13104 Tutto è sacro, la cosa da capire è capire
- 13105 Il raggiungimento di una condizione di libertà spirituale, indipendenza di pensiero
- 13106 La strada, intesa come scuola di vita
- 13107 Il trasferimento in Italia; quando siamo entrati in Italia per la prima volta: tutti erano gentili e ci aiutavano, gli Italiani erano ancora umani
- 13108 La propria pigrizia
- 13109 Avere dei propri ideali
- 13110 Equilibrio psichico, salute mentale
- 13111 Fantasia
- 13112 Capacità personali, intelligenza; idea positiva delle proprie capacità, talenti
- 13113 Buona manualità, velocità di esecuzione
- 13114 Vivere precocemente la maggior parte delle esperienze
- 13115 Andare a vivere in una casetta lasciando il condominio
- 13116 Orgoglio, orgoglio personale; amor proprio
- 13117 Tutte le tappe della vita hanno contribuito a farmi procedere in questa direzione; vita come svolgimento naturale; cose positive come frutto dell'interazione con l'ambiente
- 13118 Voglia di imparare, volontà di conoscere; grande forza d'imparare
- 13119 Essere ordinato
- 13120 Armonia, equilibrio tra corpo e mente/intelligenza
- 13121 Essere maschio
- 13122 Aver avuto problemi gravi e aver lottato per superarli
- 13123 Esperienze forti fatte in momenti particolari della vita; visione di situazioni particolari; alcune esperienze
- 13124 Essere nato in un paese non povero e non troppo grande
- 13125 Intelligenza media
- 13126 Saper distinguere il bene dal male
- 13127 Con gli anni ho imparato ad essere donna
- 13128 Psicoterapia
- 13129 Raggiungimento della maggiore età
- 13130 Saggezza che cerco di coltivare
- 13131 Emozioni nell'affrontare un viaggio; viaggio a cavallo dalla Jugoslavia, grande divertimento; quando siamo partiti dalla Jugoslavia per andare in Germania; viaggi e vita nomadica
- 13132 L'essere abituata ad accontentarmi
- 13133 Senso pratico
- 13134 Scelte che mi hanno aiutata a crescere moralmente
- 13135 Vita in montagna: coraggio, trovare soluzioni da sola; forza, resistenza al maltempo; autonomia
- 13135 Vita in montagna: socievolezza, accogliere qualunque sconosciuto

- 13136 L'alluvione: trasferimento e ritorno al lavoro di contadino
- 13137 La curiosità
- 13138 Vita molto vissuta; aver vissuto intensamente
- 13139 Un diario; aver tenuto un diario
- 13140 Orgoglio e pregiudizio
- 13141 Esperienze all'estero come coscienza di amore per le tradizioni
- 13142 Aver potuto fare tante esperienze per capire me stesso e il mondo
- 13143 Il periodo subito dopo l'anno militare
- 13144 Avere nel mio paese d'origine un posto piacevole di riferimento
- 13145 Aver abitato un po' isolato, fuori paese
- 13146 Opportunità di vivere fuori di una grande città
- 13147 Coscienza, consapevolezza di sé
- 13148 Senso di responsabilità
- 13149 Carattere deciso
- 13150 Apprezzare le cose semplici
- 13151 Ricerca personale, su se stessi
- 13152 La mia mente
- 13153 Scappare di casa
- 13154 Adolescenza vissuta molto fuori casa
- 13155 Soggiorno all'estero (Italia) che mi ha fatto capire il valore della casa e della famiglia
- 13156 Viaggio in Europa facendo l'interprete di mio padre (all'età di 8 anni)
- 13157 Aver lasciato la strada (Brasile)
- 13158 Saper sfruttare le situazioni a proprio vantaggio
- 13159 Intraprendenza, spirito d'iniziativa
- 13160 La propria sensibilità
- 13161 Sapere di poter scrivere il proprio futuro (auto-efficacia)
- 13162 Orgoglio per aver partecipato a questa ricerca
- 13163 Appartenere ad una cultura diversa da quella occidentale

(Teresa 17101-17199)

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 11201 La religione; l'approccio con la mia religione
- 11202 Azione Cattolica; riunioni, attività educativa, amici in Azione Cattolica
- 11203 Comunità cattoliche (cristiane), associazioni, gruppi religiosi; gruppi, comunità religiose impegnate nel sociale
- 11204 Diventare suora/prete/frate; il sacerdozio; scelta di vita religiosa
- 11205 La consacrazione in un ordine; la congregazione di appartenenza
- 11206 Convegno religioso delle figlie di Maria
- 11207 Il contatto con le suore, loro esempio, una suora in particolare
- 11208 Un prete, amici preti; religiosi; il cappellano militare; i sacerdoti mi hanno insegnato a pregare; la mitezza e serenità dei religiosi che ho incontrato

- 11209 Discorso, esempio, contatto con un missionario
- 11210 Il parroco, i discorsi del parroco, suoi consigli
- 11211 Il comportamento di un seminarista; amicizie con seminaristi
- 11212 Un domenicano, un frate; gruppi domenicani
- 11213 La morte di un sacerdote; la morte del parroco
- 11214 L'insegnante di religione; educatori religiosi
- 11215 Il direttore spirituale; maestro dei novizi, Madre Superiora
- 11216 L'ambiente parrocchiale, il gruppo della parrocchia
- 11217 Un gruppo guidato da un prete eccezionale, carismatico; il carisma del fondatore di una comunità
- 11218 Il cammino di conversione, la scoperta della religione/fede; vocazione, eventi legati alla chiamata vocazionale; religiosità
- 11219 Il ritiro in convento; la conoscenza del proprio monastero
- 11220 Il Buddhismo
- 11221 I mistici; lettura di Lanza del Vasto
- 11222 La Bibbia, il Vangelo, lettura-passione per la Sacra Scrittura
- 11223 Educazione, formazione religiosa - cristiana; ambiente che porta alla fede, fa capire la fede e impegnarsi concretamente; ambiente cattolico
- 11224 Educatori cattolici, scuole cattoliche
- 11225 Conforti religiosi
- 11226 Esperienza in Oratorio, amici, gruppo dell'oratorio; campi estivi organizzati dalla parrocchia; frequentare l'oratorio; gruppo parrocchiale
- 11227 Scouts; persone conosciute, esperienze nei campi scout
- 11228 Gruppo giovanile cattolico, esperienze religiose- di preghiera nell'adolescenza; comunità di riflessione e preghiera
- 11229 Dio; la fede; la rinascita di Cristo; scoperta dell'amore di Dio; scoperta di valori cristiani; credere in Dio e nel suo progetto
- 11230 Una suora conosciuta, del paese, le suore del collegio
- 11231 Scuola in Istituto di suore
- 11232 Il catechista, il catechismo
- 11233 Ritiri spirituali
- 11234 Incontro con C.L.
- 11235 I Salesiani; amici salesiani F.M.A.; alcuni salesiani
- 11236 Intensa esperienza di fede; intense esperienze di religiosità, sensazione di essere con Dio (visione)
- 11237 L'abbandono della religione cattolica per l'ateismo
- 11238 Un contatto con una comunità religiosa, con l'ARCA
- 11239 Conoscenza Zen-Tao, letture
- 11240 Ambiente culturale-religioso protestante
- 11241 Prete operaio
- 11242 Cambiamento di religione
- 11243 Prima Comunione, partecipazione all'Eucarestia
- 11244 Esperienza educativa del seminario
- 11245 Il concilio Vaticano II
- 11246 Il mutamento verificatosi nell'ordine gesuita
- 11247 Alcune figure di padri Gesuiti
- 11248 La preghiera
- 11249 Entrare a far parte di una comunità di vita cristiana impegnata
- 11250 Partecipazione ad un campo di orientamento vocazionale
- 11251 Celebrazione del Sacramento della penitenza

- 11252 La Santa Cresima
- 11253 Letture religiose; corso di teologia; autori spirituali; Don Milani
- 11254 Primi anni di formazione nell'ordine; noviziato
- 11255 L'avvio dell'attuale comunità di predicazione
- 11256 Pellegrinaggio a Lourdes, viggio a Medjugorje, gita ad Assisi
- 11257 Conoscere, essere membro di Damanhur
- 11258 Aver trovato padri gesuiti con cui tentare vie nuove
- 11259 Esercizi spirituali, corsi di esercizi spirituali
- 11260 Conoscenza di Don Ciotti; confessione con lui; Padre Spirituale, sacerdote che mi ha aiutata ad uscire dalla confusione religiosa; attraverso un padre spirituale meditazione e contemplazione della Crocifissione e dell'Eucarestia
- 11261 Il movimento di contestazione nella chiesa
- 11262 Partecipazione alla vita di un movimento ecclesiale
- 11263 Le suore dell'ospedale
- 11264 L'apostolato
- 11265 Incontro con persone religiose, con cui ho fatto un cammino spirituale; gruppo di amici con cui cercare Dio, conoscere ragazze avviate ad una vita cristiana impegnata
- 11266 Aiuto delle Sorelle nei momenti di crisi, di difficoltà
- 11267 Aiuto nella preghiera e confidenza in Dio
- 11268 Approfondire la fede; approfondimento nella liturgia, preghiera e studio; cammino spirituale
- 11269 Kiro: gruppo di giovani di meditazione e opere buone
- 11270 Periodo di alfabetizzazione volontaria in parrocchia
- 11271 I Focolarini; esperienza del Vangelo vissuta con loro
- 11272 L'incontro con Carretto e i suoi libri
- 11273 Alcune suore che volevano portarmi in convento
- 11274 Vocazione di una mia amica
- 11275 Il campo preparatorio educatori ACR, scuola estiva educatori
- 11276 Diventare, impegnarsi come educatori cattolici
- 11277 Brutte esperienze spirituali
- 11278 La Chiesa
- 11279 Corsi di religione su famiglia e morale
- 11280 Abbandonare gli scout
- 11281 L'incontro con un Marianista nel gruppo di preghiera
- 11282 Letture religiose divulgative, "Un Dio Simpatico", "Fratello Sole, Sorella Luna"
- 11283 Affrontare l'evoluzione spirituale
- 11284 Andare in chiesa
- 11285 Aver collaborato con Don Paolo per le settimane bianche
- 11286 Cerimonie religiose (India)
- 11287 La mia vita religiosa
- 11288 Una formazione religiosa aperta
- 11289 Un guru, un filosofo/maestro (Nepal)
- 11290 Gayatri mantra
- 11291 La Bhagwad Gita
- 11292 Il perdono di Dio

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 11301 Hasse
- 11302 Sanyasin (celebrazione Bhagwan)
- 11303 Il maestro di Yoga, di meditazione
- 11304 Maestri spirituali orientali, di filosofie orientali
- 11305 Meditazione
- 11306 Meditazione trascendentale
- 11307 Yoga, corso di Yoga, Hatha Yoga
- 11308 Training Motivazionale
- 11309 Seminario di sensibilizzazione
- 11310 Le filosofie orientali
- 11311 Incontro con un centro di filosofia orientale; Hare Krishna
- 11312 Corso di meditazione, dinamica mentale
- 11313 La Planchette (seduta medianica)
- 11314 Esperienze di gruppo
- 11315 Gestire un gruppo di meditazione
- 11316 Aikido
- 11317 Scoperta dell'erroneità del comune modo di pensare
- 11318 Scoperta della sincronicità
- 11319 Scoperta dell'esistenza di un sistema di pensiero universale; segreti e intima essenza dell'universo
- 11320 Scoperta dell'influenza del libero arbitrio sugli eventi casuali
- 11321 Il mondo dell'eroina; dipendenza dall'eroina
- 11322 Aver trovato una siringa e decidere di non drogarsi mai
- 11323 Judo; aver praticato judo
- 11324 Incontro con persone, gruppo di meditazione
- 11325 La decisione di smettere di fumare con la sola volontà
- 11326 Seguire la filosofia Yoga e la crescita del sè interiore
- 11327 Amici simpatizzanti di Steiner
- 11328 Maestro di arti marziali, karate
- 11329 Insegnare Yoga
- 11330 Arti marziali
- 11331 Scoperta dell'erba e della cultura ad essa legata
- 11332 Uso di hashish legato alla tradizione orientale
- 11333 Vita di Buddha
- 11334 Insegnamenti di Lord Krishna nel Bhagvad Gita
- 11335 L'astrologia
- 11336 La pranoterapia
- 11337 Maestri di tecniche e pratiche parasensoriali

- 11338 Incontro con la medianità
- 11339 Karate; avere vinto la cintura marrone di karate
- 11340 Viaggi astrali
- 11341 Gli scritti di Gurdjeff
- 11342 Scoperta della medianità, dei propri poteri, predisposizione
- 11343 Incontro con l'esoterismo
- 11344 Smettere di drogarsi (Brasile)

(Teresa 17301- 17399)

13. VARIE

- 11401 Non voglio rispondere
- 11402 Non ci sono state influenze positive particolarmente determinanti; non riesco a individuarne di particolari
- 11403 Vedo la vita in modo diverso - nessun idolo
- 11404 Non so
- 11405 Le esperienze sono sempre in parte positive ed in parte negative

(Teresa 17401-17944)

INFLUENZE NEGATIVE

1. LAVORO

- 20001 Non poter diventare una cantante professionista
- 20002 Non aver potuto imparare a fare la sarta
- 20003 Non avere un lavoro migliore, più adatto alle mie esigenze
- 20004 Non aver raggiunto grandi livelli professionali
- 20005 Non essere stato assunto in una società di autobus
- 20006 Il lavoro in miniera - fonderia
- 20007 Il lavoro in fabbrica
- 20008 Trasferimento del lavoro in un paese di montagna molto freddo
- 20009 Lavoro di centralinista
- 20010 Fossilizzazione dei non vedenti a fare i centralinisti
- 20011 Essere stati obbligati a lavorare in campagna
- 20012 Il lavoro nei campi che mi ha impedito di studiare
- 20013 Aver dovuto svolgere lavori molto pesanti
- 20014 Il lavoro durante l'infanzia
- 20015 Aver cominciato a lavorare presto, perdita dell'infanzia
- 20016 Pascolare da soli, lavorare nei campi durante l'infanzia; non avere amicizie perchè a casa c'era molto lavoro
- 20017 Scarsità di lavoro, non trovare subito lavoro, difficoltà di inserimento; aver cambiato più volte lavoro
- 20018 La disoccupazione del paese
- 20019 Non avere un lavoro, un lavoro sicuro, extrafamiliare
- 20020 Non avere un lavoro regolarmente retribuito
- 20021 Non avere un lavoro sufficientemente retribuito
- 20022 Non avere l'assistenza sanitaria per il lavoro
- 20023 Calo delle richieste di tessili; periodi di crisi
- 20024 Errori nella gestione del lavoro
- 20025 Difficoltà, sfortuna, non affermarsi, ostacoli sul lavoro, insuccessi, frustrazioni, esperienze negative di lavoro; esperienze di lavoro di gruppo fallite
- 20026 Essersi licenziati; perdita del lavoro
- 20027 Ruolo della fortuna e conoscenze importanti in ambito musicale
- 20028 Cecità e incompetenza; rapporti difficili, conflittuali con i superiori
- 20029 Ambiente di lavoro, esempi negativi di comportamento sul lavoro; arrivismo, egoismi, aggressività, cattiveria della gente; non riuscire ad inserirsi nel lavoro del marito causa segretarie
- 20030 La scelta della prima sede di lavoro
- 20031 L'impatto con il lavoro, prime esperienze di lavoro
- 20032 Concorrenza nel lavoro; aver perso lavoro a causa di persone raccomandate
- 20033 Povertà intellettuale del lavoro
- 20034 Tensioni di un mercato in rapida trasformazione(elettronica)
- 20035 Aver lavorato nell'azienda dove lavorano padre e fratello
- 20036 Aver fatto carriera dopo averla cercata

- 20037 La Fiat (tipo di mentalità assolutamente negativa)
- 20038 La condizione professionale in un certo momento storico
- 20039 Il fallimento della ditta, dell'attività commerciale; la chiusura difficoltosa dell'attività
- 20040 Rilevare un laboratorio fidandomi di un rapporto solo verbale; aver incontrato sul lavoro persone non affidabili; qualcuno ha cercato di farmi del male bruciandomi due caschine; soci disonesti
- 20041 Lasciare il posto per lavorare in negozio con gli ex-suoceri
- 20042 Lavoro che non soddisfa, che non piace
- 20043 Non riconoscimento spontaneo nel lavoro
- 20044 Dispiaceri per il mio lavoro, disillusioni; lavoro senza via d'uscita; decisioni importanti senza informarmi bene; non aver ascoltato alcuni pareri
- 20045 Il lavoro in proprio, essermi messo in affari; acquisto negozio e problemi ad esso relativi
- 20046 L'agenzia pubblicitaria fatta di menzogne
- 20047 Cambio di colleghi, difficoltà, cattiverie, colleghi invidiosi, incomprensione, non accettazione
- 20048 Rapporti di lavoro negativi, viziati dall'interesse
- 20049 Rapporti assidui per lavoro con gente fuori dalla mia cerchia
- 20050 Fare la tesi lavorando
- 20051 Insegnare alle scuole medie
- 20052 Non essere stato aiutato nella ricerca di un lavoro
- 20053 L'attuale lavoro
- 20054 L'ambiente di lavoro della clinica-ospedale, manicomio
- 20055 Credere nella sicurezza di un'attività d'impiego fisso – anche nell'ambiente circostante; lavoro poco gratificante ma sicuro
- 20056 Arroganza, potere dei superiori
- 20057 Dover rinunciare a lavorare, abbandono del lavoro
- 20058 Lavoro domestico, fare la casalinga a tempo pieno, frustrazioni
- 20059 Lavoro precedente, passato; passate esperienze lavorative
- 20060 Svolgere un'attività culturale in cui non ci si identifica
- 20061 Fare il pendolare
- 20062 Non essere all'altezza del lavoro che più mi piaceva; mancanza di qualificazione accademica
- 20063 Tempo non favorevole, maltempo, siccità nel lavoro dei campi
- 20064 Lavorare sotto padrone
- 20065 Il lavoro va male, danni; quando il lavoro non va bene
- 20066 Lasciare il lavoro in fabbrica e darsi all'agricoltura, ha compromesso le mie relazioni sociali
- 20067 La domenica e le feste col mio lavoro mi alzo presto ugualmente
- 20068 Esperienza di lavoro in negozio, farmacia
- 20069 Lavorare in ufficio, attività impiegatizia
- 20070 Donna manager, la vita aziendale non mi piaceva
- 20071 Morti, malattie del bestiame
- 20072 Gli assenteisti sul lavoro
- 20073 Persone che mi inducevano a comportarmi male sul lavoro
- 20074 Non aver ascoltato alcuni pareri relativi al lavoro
- 20075 Smettere di insegnare
- 20076 L'ingresso in banca
- 20077 Necessità di lavorare
- 20078 Superiori, contrasti con loro; il capufficio; avances del direttore; il datore di lavoro
- 20079 Lavoro di routine privo di creatività
- 20080 Non aver cambiato lavoro pur avendone avuto l'opportunità
- 20081 Il mondo del lavoro

- 20082 Alienazione del lavoro; essere considerato un numero
- 20083 Soci; un socio nel lavoro
- 20084 Fare il carabiniere
- 20085 Rubare
- 20086 Andare a raccogliere la legna, pericoli della foresta
- 20087 Raccogliere ossa, bollirle e poi venderle
- 20088 Non poter fare i lavori domestici
- 20089 Non poter fare lavori pesanti
- 20090 Confronto con il dolore/morte dei pazienti

(Teresa 26001-26199)

2. STUDIO

- 20201 Non aver potuto studiare, non essere andato a scuola (anche per problemi economici)
- 20202 Non aver imparato a leggere in Braille
- 20203 L'interruzione degli studi, abbandono della scuola
- 20204 L'interruzione degli studi dopo le medie
- 20205 La mancanza di un'istruzione migliore; insegnanti impreparati, incapaci, lacune, vuoti nella preparazione
- 20206 La scuola, gli studi; cattivo funzionamento della scuola
- 20207 La lontananza dalla scuola
- 20208 Scelte scolastiche sbagliate, inadeguate ai propri progetti; iscrizione alla facoltà sbagliata per insicurezza
- 20209 Il trasferimento in un paese più grande per studiare
- 20210 Essere stati a Roma per 10 anni a studiare
- 20211 Frequentare l'Università in una grande città
- 20212 Lasciare la famiglia, vivere da soli per studiare altrove
- 20213 Le nevrosi degli educatori; professori rabbiosi, isterici
- 20214 Professori
- 20215 Un professore di filosofia
- 20216 La classe attuale
- 20217 Incontro con la cultura
- 20218 Cambiare scuola/insegnanti nel corso degli studi
- 20219 Scuole superiori, atmosfera opprimente
- 20220 Bocciatura al ginnasio, alle superiori
- 20221 Scuola media; ingresso alla scuola media; senso di abbandono alle medie
- 20222 Scuola elementare; primo impatto con la scuola
- 20223 Asilo, difficoltà di inserimento - socializzazione

- 20224 Scherno, derisione, difficoltà di rapporti coi compagni; compagna di scuola che ha distrutto la mia immagine di studente
- 20225 Bocciature, fallimenti, risultati scadenti, non andar bene negli studi
- 20226 Alcuni aspetti dell'insegnamento ricevuto alle superiori
- 20227 Comunità, ambiente scolastico ostile; duro e chiuso; ingiustizie e ipocrisia; repressione
- 20228 Non sapere correttamente l'Inglese
- 20229 Aver iniziato la scuola a 5 anni
- 20230 Professori delle medie, di materie specifiche
- 20231 Scuole private, religiose/confessionali, ambiente ovattato; istituto religioso violento e bigotto
- 20232 Professori, ambiente scolastico delle scuole superiori
- 20233 Corso d'Inglese
- 20234 Morte della maestra
- 20235 Asilo dalle suore
- 20236 Problemi alle scuole medie, periodi difficili, essere rimandati
- 20237 Ginnasio; primo anno delle superiori
- 20238 Risultati deludenti all'inizio del liceo
- 20239 Insegnante/i di musica - canto
- 20240 Insegnante elementare; mancanza di serenità causa maestra; sua eccessiva severità
- 20241 Essere arrivata prima agli esami di ammissione al conservatorio
- 20242 Aver cominciato presto a studiare musica, i primi periodi
- 20243 Troppo tempo dedicato allo studio trascurando il resto
- 20244 Esami di Conservatorio
- 20245 Bocciatura alla maturità, delusione, fallimento di una prova
- 20246 Incomprensione, sfiducia, non accettazione di alcuni insegnanti; brutto rapporto, discriminazioni; mi rinfacciavano di avere un padre Sindaco e Onesto
- 20247 Il primo esame universitario non superato
- 20248 Troppa facilità nell'ottenere buoni risultati scolastici
- 20249 Ambiente universitario, professori
- 20250 Studi universitari (Il Politecnico)
- 20251 L'abbandono "forzato" degli studi umanistici
- 20252 Non aver studiato le lingue
- 20253 Abbandono per due anni di un gruppo per dedicarmi alla scuola
- 20254 Insegnamenti sbagliati, cultura trasmessa dagli insegnanti; scuola degradata nei principi e valori da alcuni insegnanti
- 20255 Non andare all'asilo
- 20256 L'iscrizione all'Istituto tecnico industriale, all'Istituto Magistrale, scuole superiori specifiche, segretaria d'albergo; scuola professionale
- 20257 Studi di diritto imposti da una figura paterna sostitutiva; influenze dei genitori nelle scelte scolastiche/universitarie
- 20258 L'educazione artistica ricevuta, assai scarsa e deleteria
- 20259 Studio in tarda età
- 20260 Errato giudizio dei professori sul mio futuro professionale
- 20261 Punizioni a scuola, eccessiva severità degli insegnanti; insegnanti severissimi
- 20262 Scuola creatrice di ansie giovanili, 'disinformatrice'
- 20263 L'influenza dell'ideologia anni '70 sul sistema scolastico
- 20264 Scuola vissuta come obbligo; poco seriamente; poca volontà; subita senza partecipazione; atteggiamento passivo, chiuso, apatico; scarso impegno
- 20265 Il rimanere studente per tanto tempo, andare fuori corso

- 20266 Non poter frequentare la scuola - la facoltà desiderata; materie scolastiche agli antipodi dei miei interessi
- 20267 Gli studi mi hanno portata a razionalizzare, a non lasciarmi trasportare dalle emozioni
- 20268 Studio universitario impostato in maniera troppo limitativa
- 20269 Episodi di vita scolastica, esperienze scolastiche; un anno di studio in particolare, in altre sedi; studio per l'ultimo esame di psicologia sperimentale; anni scolastici sprecati
- 20270 Mancata gratificazione a livello scolastico/universitario; la delusione del mondo della scuola
- 20271 Cattiva impressione dell'asilo, non ci sono più voluta andare; tentativo dei miei di mandarmi all'asilo
- 20272 Vedere le differenze tra scuola e mondo del lavoro
- 20273 Una suora all'asilo; a scuola
- 20274 La quarta liceo, ultimi anni delle superiori
- 20275 Mancanza di rapporto umano coi professori; rapporto negativo
- 20276 Non essere stata indirizzata nell'orientamento scolastico
- 20277 Perdita di una borsa di studio
- 20278 Un'insegnante di latino
- 20279 Direttore della scuola
- 20280 Non aver avuto una guida che mi facesse amare lo studio
- 20281 Scarsa utilità degli studi per il lavoro
- 20282 Aver frequentato la scuola in un paese di campagna
- 20283 Fughe dalla scuola (temporanee)
- 20284 Studiare matematica
- 20285 Difficoltà di comprensione a scuola
- 20286 Non poter pagare le tasse scolastiche
- 20287 Mancanza di sapone a scuola
- 20288 Giocare in classe quando l'insegnante spiega
- 20289 Aver temporaneamente interrotto gli studi per problemi economici
- 20290 Essere stata rifiutata dalla scuola comunale in quanto disabile; ostacoli per frequentare la scuola
- 20291 Non arrivare primi negli esami, risultati inferiori alle proprie aspettative elevate
- 20292 Rimprovero di insegnanti per propri cattivi comportamenti
- 20293 Ansia eccessiva/elevata in vista degli esami
- 20294 Aver minacciato la prof

(Teresa 26201-26299)

3. IMPEGNO SOCIALE VOLONTARIATO

- 20301 Il distacco dell'uomo dall'ambiente
- 20302 Fine di un'illusione politica, crollo degli ideali '68
- 20303 Problemi politici
- 20304 Il grosso cambiamento della società; società sbagliata, che propone modelli sbagliati

- 20305 Cultura del nichilismo
- 20306 Cultura dell'angoscia
- 20307 Condizionamenti culturali
- 20308 Ingiustizie della legge verso le imprese artigianali
- 20309 Servizio militare, mancanza di libertà
- 20310 Servizio militare in Turchia
- 20311 Aver visto le atrocità della guerra; esperienza di partigiano; servizio militare durante la guerra
- 20312 Seconda guerra mondiale, ricordi della guerra; racconto della Guerra e resistenza da parte della maestra
- 20313 L'immediato dopoguerra
- 20314 Arrivismo della società, società che vuole tutto e non rispetta i ritmi della persona
- 20315 Violenza della società, atti di violenza privata/pubblica
- 20316 Realtà in cui vivo (non posso fare ciò che mi piace)
- 20317 Paura della guerra; guerra come soluzione ai problemi
- 20318 Essere stato instradato politicamente e socialmente
- 20319 Minacce a causa della militanza politica della famiglia
- 20320 Dispotismo, atti di imposizione, abuso della forza, periodo di oppressione
- 20321 Educazione poco rivolta all'impegno sociale; realtà di famiglia, scuola, cortile, senza sapere che esiste intorno a me un'altra realtà
- 20322 Vedere il partigiano morto sporco di sangue
- 20323 Diavolerie sociali negli anni '80
- 20324 Non aver potuto continuare gli studi a causa della guerra
- 20325 Quando i bombardamenti hanno raso al suolo la mia casa
- 20326 La prigionia: vita di stenti, trattamento ricevuto; le ultime settimane di carcere
- 20327 L'esilio
- 20328 Società basata sul denaro, materialista
- 20329 Rubavo i soldi a casa durante le elementari; atti vandalici
- 20330 La miseria dominante in certi popoli
- 20331 L'accomodarsi egoistico nel privilegio della propria classe; società egoistica
- 20332 Menzogna come metodo di convincimento, corruzione, società corrotta, senza onestà e fiducia
- 20333 Non aver mai avuto un ruolo preciso nel mio paese
- 20334 Il processo; aver subito un processo
- 20335 Il militare ha sconvolto le mie idee su gerarchia e responsabilità; superiori nella vita militare
- 20336 Divisione, isolamento, solitudine del mondo
- 20337 L'odio nel mondo
- 20338 Sabra e Chatila; conflitti politico-confessionali, religiosi
- 20339 Chernobyl; disastri ecologici
- 20340 Giovani di oggi incapaci di divertirsi
- 20341 Giovani che non apprezzano i valori familiari
- 20342 Campo di concentramento
- 20343 Essere stato incolpato ingiustamente; essere stato in carcere senza motivo
- 20344 La scoperta delle raccomandazioni in vari settori; vedere studenti bravi che non possono qualificarsi senza raccomandazione; non poter fare carriera se non essendo iscritto ad un partito
- 20345 Due furti subiti nel negozio
- 20346 Divisione India-Pakistan
- 20347 Cattura da parte della polizia politica e conseguente entrata in carcere
- 20348 Avvenimenti negativi del mondo
- 20349 Guerra della Jugoslavia, della Somalia (nomadi, afr.)

- 20350 Quando in un bar mi sono ubriacato ed è arrivata la polizia
- 20351 Non essere stato capito da persone per me importanti quando sono stato incarcerato per motivi politici
- 20352 I politici che dilapidano la ricchezza del paese; i governanti
- 20353 Cambiamento nei valori familiari, genitori che mandano i bambini all'asilo nido
- 20354 La prevaricazione
- 20355 Non avere la cittadinanza italiana
- 20356 Gli scioperi sul lavoro
- 20357 Burocrazia
- 20358 Conoscere situazioni sociali difficili: emarginazione, povertà
- 20359 Veder premiate l'indolenza e la gaglioffaggine
- 20360 L'indifferenza per il prossimo
- 20361 Difficoltà di emigrazione, mancanza di documenti, clandestinità; mancanza del permesso di soggiorno
- 20362 Aver subito l'estradizione dall'Inghilterra come emigrante
- 20363 Essere nati in un paese povero
- 20364 Odio tribale (Kenya), incursioni, raid
- 20365 Bombardamenti a Tehran
- 20366 Essere stato arrestato e picchiato perché tenevo la mano alla mia ragazza (Iran)
- 20367 Rivoluzione islamica (Iran)
- 20368 Da quando la mia gente combatte non c'è pioggia
- 20369 Riuscire a scappare dalla polizia
- 20370 Essere coinvolti in un omicidio (in varia forma)
- 20371 Società poco umana e solidale
- 20372 Situazione politica in Nepal/ eventi ad essa associati
- 20373 Tracollo finanziario della nazione

(Teresa 26301-26399)

- 22323 La politica, politicizzazione
- 22324 Fare la delegata sindacale, attività politica
- 22325 L'ideologia del '68, ambiente giovanile degli anni settanta
- 22326 Ingiustizia sociale, ingiustizia istituzionalizzata; sperequazione economica; situazioni di fatto prevalenti su quelle di diritto
- 22327 I lunghi e umilianti anni del "carcere" burocratico
- 22328 La regione chiuse la scuola dove avevo deciso di insegnare
- 22329 Razzismo, essere chiamato 'terrone', inserimento come meridionale in una scuola del Nord, discriminazioni come immigrato
- 22330 Carenze nell'assistenza sanitaria, nei servizi sanitari
- 22331 L'ideologia da "ragazza per bene" degli anni settanta
- 22332 Paura totalmente irrazionale della polizia
- 22333 Essere nato durante una dittatura; in un paese senza libertà
- 22334 Smantellare la stupidità impartitami da scuola, chiesa, stato

- 22335 La cultura fascista
- 22336 Prima guerra mondiale
- 22337 Guerra d'Etiopia

4. RELAZIONI SOCIALI EXTRAFAMILIARI

- 20401 Le porcherie viste durante la vita
- 20402 Ingiustizie in ogni ambiente, scoperta dell'ingiustizia; torti subiti; ostilità nell'ambiente
- 20403 L'ignoranza, stupidità, cretinismo degli altri; insufficienza dell'ambiente sociale
- 20404 Alcuni rapporti con persone, persone con cui non vado d'accordo; conoscenti, persone specifiche; conoscenza di due coetanee che mi hanno scocciato con i loro discorsi
- 20405 Cattive compagnie, amicizie sbagliate, persone non di esempio; aver imparato parolacce, maleducazione; amici poco sani
- 20406 Amicizie; esperienze negative con amici
- 20407 Delusioni nelle amicizie, nei rapporti con gli altri; coetanei visti come nemici
- 20408 La perdita di fiducia in un'amica; tradimento, abbandono di amici; scoprire la vera identità di un falso amico
- 20409 La fine, deterioramento di un'amicizia, perdita di amicizie; un'amicizia interrotta
- 20410 La mancanza dei presunti amici, di consigli nel bisogno
- 20411 La derisione da parte di bimbi vedenti (n.v.)/normali causa del proprio stato fisico
- 20412 Pochi amici, contatti nell'infanzia, isolamento dai coetanei
- 20413 Un tentativo di violenza sessuale, insidie sessuali
- 20414 Violenza sessuale subita
- 20415 Cattiverie dei compagni; una querela da parte di un compagno
- 20416 Incomprensione, indifferenza della gente, vita della metropoli
- 20417 Cambiare ambiente perdendo le amicizie
- 20418 La vita di comunità
- 20419 Il collegio; momenti di solitudine in collegio
- 20420 Le religiose del collegio; catechismo e doposcuola con una perfida suora
- 20421 Eccessiva disciplina ed ingiustizie in collegio
- 20422 I primi tempi in un Istituto a Milano
- 20423 La vita in Istituto Ciechi
- 20424 Scherzi, prese in giro durante la scuola, anni dell'infanzia- adolescenza
- 20425 Assistere a grave scena di violenza; aver visto per la strada persone che si picchiavano
- 20426 Incontro-scontro con teppisti

- 20427 Riformatorio; carcere minorile; Ferrante Aporti
- 20428 Galera; carcere
- 20429 Mentalità dell'ambiente circostante; non identificarsi con essa; sensazione di fastidio; ambiente frequentato non adatto al mio carattere e modo di essere; sentirmi diversa dalla gente che frequentavo
- 20430 La comunità, 'giro' abituale, 'pruderie'
- 20431 La colonia; momenti di solitudine in colonia
- 20432 Ipocrisia, falsità di alcune persone
- 20433 Morte animali domestici, del criceto; scomparsa del criceto
- 20434 Morte mamma/padre di una mia amica
- 20435 Morte di un compagno-amico, di alcuni ragazzi conosciuti, di una persona meravigliosa
- 20436 Incomprensione di amici, persone frequentate; denigrazioni, prese in giro per idee e comportamento; non condivisione del mio stile di vita, scelta religiosa; non essermi sentita compresa in un certo periodo della vita
- 20437 Ambiente, quartiere 'difficile', compagnia che rubava e molestava
- 20438 Amicizie scolastiche, con compagni di classe
- 20439 Donna di servizio che ci ha derubati per anni
- 20440 Vedere un uomo cadere da una roccia; vedere la disperazione per la morte improvvisa di un ragazzo; incidente mortale di un ragazzo che non conoscevo
- 20449 Un amico/a in particolare; amicizia con una donna a 17 anni
- 20450 Cattivi consigli, persone che hanno tentato di cambiare il mio comportamento; averli seguiti
- 20451 Esclusione da amicizie, allontanamento degli amici, amici spariti, partiti per l'estero; iscritti a scuole diverse
- 20452 Persone che mi hanno ostacolato nei miei obiettivi, che non mi permettono di fare; autoritarismo di alcuni adulti
- 20453 Frequenti contatti con adulti, crescere in un mondo di grandi
- 20454 Problemi, litigi con un'amica/o; amicizie conflittuali; non aver chiarito la propria posizione con un amico
- 20455 Amicizie interessate, futili; l'egoismo; persone egoiste
- 20456 Compagni, loro comportamento; ragazze che scappavano dal collegio; doposcuola delle elementari: regnava il diritto del più forte
- 20457 Separazione da un compagno, amico; distacco da un'amica che ha scelto un'altra congregazione
- 20458 Litigi, essersi picchiati con altri; senso di colpa per una pietra lanciata ad un compagno di giochi; essere stato ferito
- 20459 Il rapporto con gli altri; gestire da sola i rapporti sociali
- 20460 Maldicenza, menzogna, pettegolezzo; fatti non veri riportati come veri; pettegolezzi di persone che pensavo mi aiutassero
- 20461 I vicini di casa che non sopportano la mia musica; vicini di casa
- 20462 L'invidia, la gelosia; l'invidia di persone conosciute
- 20463 Non essere creduto
- 20464 Conformismo, mancanza di critica, accettazione acritica, paura del giudizio degli altri; non sentirsi all'altezza dei miei simili
- 20465 Amicizie troppo ossessive
- 20466 Persone negative, cattivi esempi, menefreghiste; testimonianze di persone; esperienze negative di altri, esperienze vissute da amiche
- 20467 Contrasti tra persone cui sono legato
- 20468 Ambiente, scuola solo maschile/femminile che non ha aiutato la socializzazione
- 20469 Compagnie, amici frequentati in vacanza

- 20470 Aver cercato di emulare dei modelli del momento
- 20471 Avere troppa fiducia negli altri; idealizzazione delle persone; fiducia mal riposta; tradimenti; delusioni da chi credevo esempio di morale, di onestà; credere di potersi fidare di amici, persone
- 20472 Fare da cuscinetto nei contrasti tra gli altri; disponibilità, farsi soffocare dai problemi degli altri; interessarmi ai problemi degli altri: ci rimetto io
- 20473 Discriminazioni in quanto bambina/donna, mentalità maschilista; discussioni sulla differenza tra maschi e femmine; prese in giro perchè sembravo un maschietto
- 20474 Amici che fanno uso di droghe
- 20475 Persone che mi hanno fatto male; violenze materiali, in generale; conoscere gente che non mi ha voluto bene; essere stati trattati male
- 20476 Rapporti interpersonali con esito deludente; rottura di alcuni rapporti; esperienze negative di socialità
- 20477 L'ambiente del Bar o della piazza; ambiente ostile del paese; quando tornavo tardi la sera la gente parlava; confronto tra me e i miei fratelli
- 20478 Rendersi conto che le persone su cui puoi contare sono poche
- 20479 Conoscere poco delle abitudini del genere umano; solitudine e scarsa capacità di capire gli altri; poche conoscenze in generale; essersi rinchiusi in un proprio guscio
- 20480 Vivo delle comunicazioni e degli scambi con gli altri; ricerca angosciata di un giro di amicizie, spreco di energie e di tempo
- 20481 Persone prepotenti e ottuse; esigenze egoistiche precludenti
- 20482 I pregiudizi, preclusioni psicologiche senza valutazione
- 20483 Pochi amici, pochi rapporti fissi, stabili; amicizie variabili; difficoltà ad instaurare solide amicizie
- 20484 La indifferenza della gente verso i miei problemi; ignoranza nei confronti della carrozzina; non essermi sentita compresa ad un certo punto della mia vita
- 20485 Chiusura delle persone ed esaltazione di questo come valore; incapacità di fermarsi ed ascoltare; individualismo
- 20486 Il riscontro di superficialità, mancanza di valori
- 20487 L'impatto con il prossimo creduto più maturo, gli adulti e idealizzati; poco aiuto da parte degli adulti; mancanza di consigli da parte di amici più anziani
- 20488 Rifiuto, paura di comunicare, di allargare conoscenze e amicizie; difficoltà ad instaurare un dialogo su questioni personali
- 20489 Ambienti diversi da quelli della mia condizione sociale/cultura; una collega nordica
- 20490 Un lieve inganno; persone che hanno approfittato di me; loro comportamento scorretto; persone desiderose di farmi male; persone che hanno approfittato della mia sincerità, dei miei sentimenti
- 20491 Alcuni esempi d'incomprensione dell'ambiente della pubblicità
- 20492 Scarsa considerazione da parte degli altri, prevaricazioni, bullismo
- 20493 Scelta radicale di vita di un'amica
- 20494 Potere letterario sede di discriminazioni, privilegi, ingiustizie
- 20495 Gerarchia di censo che supera la gerarchia dei valori
- 20496 Le incoerenze umane; persone incoerenti
- 20497 Convenzioni sociali che limitano la mia espressività
- 20498 Facilità di memorizzare a lungo i torti, le ingiustizie
- 20499 Paura di essere fregata; poca fiducia negli altri; scoperta dei difetti negli altri; troppo prevenuta nei confronti delle persone
- 22401 Essere distolta bruscamente dai miei fantastici pensieri
- 22402 Non imporsi, adeguarsi agli ideali altrui
- 22403 Pensare troppo agli altri, non saper dire no, troppa educazione; essere troppo disponibile
- 22404 La contestazione immotivata; compagni politicanti, esaltati

- 22405 Incidente in cui guidavo ed ha perso al vita un mio amico
- 22406 La massa di persone vissuta come folla
- 22407 Alcune persone senza speranza; un amico che vive creandosi molti problemi esistenziali; suicidio di giovani che conoscevo
- 22408 La presunzione degli artisti
- 22409 Ingerenza, invasione nella sfera personale, calpestare la libertà, violenza psicologica; giudizi, sentenze su come dovrei essere
- 22410 Persone troppo materiali, che criticano le difficoltà economiche, che bramano molti soldi
- 22411 Essere stata affidata da piccola ad estranei minacciosi; governante che minacciava di "chiamare i teschi"
- 22412 Paura degli animali
- 22413 Trascorrere tempo libero, vacanze da soli, lontano dagli amici
- 22414 Difficoltà di socializzazione coi compagni di scuola
- 22415 Talvolta sono stata giudicata per ciò che non sono; accuse infondate
- 22416 Aver sottovalutato delle persone
- 22417 Non aver approfondito il legame con un amico
- 22418 Discorsi e interessi di amici ed amiche; non avere amici con carattere simile al mio, con cui condividere i propri desideri
- 22419 Non avere una persona adulta con cui confidarmi apertamente
- 22420 Persone che urlano
- 22421 Le persone deboli
- 22422 Anziani che pur con qualità non sono riusciti a trasmettermele
- 22423 Aver prestato dei soldi che non mi sono stati restituiti; aver faticato per farmi restituire il denaro
- 22424 Quelli che lavorano al centro psichiatrico (dottori, infermieri)
- 22425 Ricevere lettere o telefonate anonime
- 22426 Umiliarmi chiedendo scusa per azioni non fatte ai "grandi"
- 22427 Sentirmi dire che ero grassa
- 22428 Madri di amiche che impedivano alle figlie di giocare con me;
- 22429 Persone con mentalità chiusa, conservatrice, intollerante verso
- 22430 Persone che ti fanno conoscere il rovescio della medaglia, capire che la vita non è solo rose e fiori; altre idee
- 22431 Una serata sbagliata, andata male
- 22432 Non essere stata inserita in un ambiente più semplice dove potermi svegliare di più individualmente
- 22433 Discriminazione nei confronti di altri bambini per alcuni regali
- 22434 Convivenze difficili; coabitazione con conoscenti
- 22435 Gelosia nei confronti delle amiche benestanti
- 22436 Esperienza umane negative in ambiente scolastico
- 22437 Amicizie con ragazzi/e più grandi di me
- 22438 Le donne che lavorano mi fanno sentire inferiore in quanto casalinga
- 22439 Essere messo da parte, non essere/non sentirsi accettata
- 22440 Essere stato a contatto con persone disoneste
- 22441 Uno spogliarello di un compagno più grande alle elementari
- 22442 La sofferenza di una persona sola, malata
- 22443 La prima moglie di mio marito che mi fa le fatture
- 22444 L'omosessualità presente nel seminario
- 22445 Ritorno in Istituto dopo fallimento esperienza familiare con tutori
- 22446 La mancanza di incontri illuminanti
- 22447 Paura degli animali come conseguenza di un incidente infantile

- 22448 Le persone che ho conosciuto entrando nel mondo del lavoro
- 22449 Rapporti conflittuali, odio per alcune persone
- 22450 Un'amica immatura, infantile
- 22451 Vendette, persone che vogliono vendicarsi
- 22452 Odio
- 22453 Passare poco tempo con gli amici
- 22454 Dover dipendere dagli altri (disabili)
- 22455 Comprendere i pensieri degli altri
- 22456 Comportamenti scorretti verso gli anziani
- 22457 Problemi di amici, malattie di amici
- 22458 Sentirsi superiori agli altri

(Teresa 26401-26499)

5. TEMPO LIBERO, SPORT, HOBBIES

- 20501 Colonia (scottatura e convalescenza)
- 20502 Vedere un uomo cadere dalla roccia
- 20503 Vacanze in montagna
- 20504 Nuoto
- 20505 Colonia estiva, vita della colonia in generale
- 20506 Gite, viaggi con la scuola
- 20507 Insuccessi nello sport agonistico
- 20508 La squadra sportiva frequentata, i corsi sportivi
- 20509 Il mio non amare lo sport
- 20510 Esperienze teatrali
- 20511 "Gangster" che non seppero valorizzare i miei quadri
- 20512 Un critico d'arte che mi ignora
- 20513 Convivenza nell'ambiente della squadra nazionale
- 20514 Partecipazione ad una spedizione alpinistica
- 20515 Non aver conservato la patente; non guidare
- 20516 Scuola guida,; bocciatura
- 20517 Non essere andato in ferie anni fa
- 20518 L'abbandono dello sport
- 20519 Non saper giocare, non godere dei divertimenti
- 20520 Non aver mai potuto viaggiare
- 20521 Andare allo stadio
- 20522 Rapporto negativo con allenatori
- 20523 Non andare al mare
- 20524 Stare in casa; uscire poco

- 20525 I primi momenti dell'atletica ad alto livello, tensioni
- 20526 Non guidare
- 20527 Insegnante di danza classica che ha scoperto la mia scoliosi
- 20528 Esperienza come majorette
- 20529 Una partita di calcio
- 20530 Viaggiare
- 20531 Bocciatura all'esame FISE (Sport Equestri)
- 20532 Giocare
- 20533 Non poter uscire di casa (a giocare)
- 20534 Insuccessi in competizioni scolastiche
- 20535 Oziare; non far nulla
- 20536 Danza classica

(Teresa 26501-26599)

6.MASS MEDIA

- 20701 Letture sconvenienti; giornali, film scandalosi
- 20702 Libri con storie fantastiche, sempre a lieto fine
- 20703 Mass-media in generale (libri, riviste, TV etc.); loro messaggi; mentalità "vincente" inculcata da essi
- 20704 Telegiornale: influenza negativa dei brutti avvenimenti; scene drammatiche alla tv
- 20705 Letture di quotidiani e periodici
- 20706 Certi programmi televisivi
- 20707 L'aver visto a 4 anni un film giallo
- 20708 Lettura di un fotoromanzo di fantascienza
- 20709 Film dal finale drammatico
- 20710 Letture; alcune specifiche letture
- 20711 La TV
- 20712 Film/sceneggiati fantascientifici che portano ad essere irrazionali
- 20713 Non leggere abbastanza

(Teresa 26701-26799)

7. SFERA DEL PRIVATO

DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 20801 Indigenza, poco denaro, poche disponibilità, problemi economici
- 20802 La miseria durante l'infanzia
- 20803 Essere nati poveri

- 20804 La miseria, l'indigenza, disagio economico della famiglia
- 20805 Il problema della casa
- 20806 Lo sfratto
- 20807 La mancanza di una casa; non avere un posto per dormire in Italia
- 20808 La mancanza di cibo e vestiti a sufficienza
- 20809 La mancanza di vestiti decenti
- 20810 Dormire in mezzo alla paglia
- 20811 Non avere scarpe, andare scalzi o con le 'liscie'
- 20812 Poche bestie e nessun attrezzo agricolo
- 20813 La miseria del paese
- 20814 Furto del motorino (simbolo di una moda in crisi)
- 20815 Crisi economica/finanziaria del partner, in famiglia; investimenti sbagliati; buco della cooperativa di cui siamo soci
- 20816 La pensione troppo bassa
- 20817 La corsa al denaro
- 20818 La povertà dopo la guerra
- 20819 Un corto circuito ha incendiato la nostra abitazione; incendio nella baracca
- 20820 Un grosso furto che ha condizionato la vita in famiglia
- 20821 Aver avuto tutto facile sul piano economico
- 20822 I debiti
- 20823 Credersi poveri
- 20824 Avarizia (come conseguenza ristrettezze economiche nell'infanzia)
- 20825 Abitazione diroccata, fatiscente
- 20826 Gioco d'azzardo

(Teresa 26801-26899)

8. SFERA DEL PRIVATO FAMIGLIA, PARTNER

- 20901 Non aver avuto persone che mi abbiano insegnato ad amare
- 20902 Adozione; scoprire di essere stato adottato
- 20903 I genitori, difetti dei genitori
- 20904 Dispotismo familiare, famiglia severa, educazione autoritaria, rigida
- 20905 Mancanza di affetto nell'infanzia-adolescenza, mancanza precoce di persone importanti; solitudine con i nonni; affidamento a parente minaccioso; non aver avuto una famiglia; un padre e una madre che mi volessero bene; non aver avuto una famiglia vera dopo la morte di mia madre; trascuratezza da parte dei genitori
- 20906 L'abbandono da parte dei genitori
- 20907 La disgregazione, separazione della famiglia, famiglia divisa; stare un po' dai nonni, dal padre, dalla madre; vivere per sei anni da una zia; abitare con la zia a Torino; stare con parenti e non con familiari
- 20908 La famiglia; alcuni suoi aspetti
- 20909 Ignoranza, insufficienza in famiglia, scarsa cultura, interessi

- 20910 Mancanza di libertà, condizionamenti, impedimenti in famiglia; obblighi morali e affettivi dei genitori per condurmi a scelte forzate
- 20911 Le botte, violenze in famiglia; schiaffi non motivati; scatti violenti del padre
- 20912 Il clima familiare, situazioni familiari negative, problemi e modo sbagliato di risolverli; mancanza di serenità; problemi nelle famiglie paterna e materna; ambiente teso, caos
- 20913 Liti in famiglia, rapporto negativo tra i genitori, mancanza di armonia; genitori separati in casa; genitori che alternavano periodi di serenità a forte contrasto
- 20914 Ansie, insoddisfazioni, insicurezze; nevrosi, nervosismo dei genitori, di uno di loro; eccessivo allarmismo dei genitori
- 20915 La separazione, divorzio dei genitori
- 20916 Genitori permissivi
- 20917 Gli anni passati a casa; aver vissuto troppo con i genitori; dover trascorrere alcuni periodi dell'anno con i miei genitori
- 20918 La madre
- 20919 Malattie della madre/del padre; madre paralizzata
- 20920 Difficoltà di relazione, distanza della madre, incomprensione, sua incapacità a comunicare, comportamento esasperato; disprezzo della madre per le donne e per me in particolare; condizionamento dovuto agli eccessi emotivi della madre
- 20921 La privazione dell'affetto materno, mancanza della madre; distacco dalla madre per alcuni periodi; sua incapacità nel gestire i figli ed affidamento ad altri
- 20922 Malattie nervose, immaginarie, psichiatriche dei genitori; senso di colpa per l'esaurimento nervoso del padre; attacchi depressivi dei genitori
- 20923 La madre che doveva lavorare, che mi lasciava spesso sola, che dormiva sul posto di lavoro; scarsa presenza figura materna
- 20924 Madre molto apprensiva, premurosa, 'mammismo'
- 20925 Insistenze materne per un partner non desiderato
- 20926 Il padre, atteggiamenti del padre; prima secca risposta paterna; padre che faceva favoritismi
- 20927 Malattie, incidenti, interventi dei genitori, problemi di salute; mia madre ebbe un attacco e sembrava morta; aggressione subita da mia madre per essere stata derubata; vedere mio padre coperto di sangue
- 20928 L'incomunicabilità, il cattivo rapporto con il padre; padre poco affettuoso, "bastardo", autoritario, dominante
- 20929 Ingerenza dei genitori, possessività, attaccamento; consigli asfissianti
- 20930 Gelosia morbosa paterna
- 20931 Mancanza del padre, di una figura maschile
- 20932 L'assenza del padre per lavoro, eccessiva occupazione e non cura dei figli; emigrazione all'estero
- 20933 Critiche sul padre, sua personalità (es. idealismo, pessimismo); carattere del padre che ha creato un'idea negativa degli uomini
- 20934 Essere figli unici
- 20935 Litigi, problemi, imbrogli, rapporto difficile col fratello; prese in giro da parte del fratello; prepotenza e presunzione del fratello che pensava di sostituirsi a mio padre dopo la sua morte regolandomi la vita; quando mio fratello ha dato una sberla a mia moglie; ingerenza del fratello nelle mie scelte personali
- 20936 Incidente del fratello/sorella; sue conseguenze
- 20937 Difficoltà di relazione con sorelle; sorelle terribili, sentirsi rifiutati dalla sorella
- 20938 Il nonno materno, nonni; nonni oppressivi
- 20939 La nonna paterna
- 20940 La nonna materna

- 20941 La nonna; non vuole che torni in Italia e mi impone il partner; educazione vecchio stampo ricevuta dalla nonna
- 20942 Il patrigno; partner della madre; aver vissuto con la giovane partner del padre; primi anni del secondo matrimonio del padre
- 20943 Zii/zie; loro comportamento, loro consigli di vita/lavoro; loro famiglia; problemi coniugali della zia, stessa paura di sbagliare
- 20944 L'aver messo al mondo troppi figli
- 20945 La nascita di un figlio malato, handicappato
- 20946 La malattia del figlio, operazioni, interventi, incidenti
- 20947 Il matrimonio del figlio maggiore
- 20948 Parenti; parenti non sinceri, invidiosi, falsi; difficoltà di rapporto con parenti; delusioni da parenti
- 20949 Maltrattamenti da parte dei suoceri, poco affetto ed aiuto; rapporto negativo
- 20950 Disaccordo con i suoceri e loro familiari
- 20951 La morte dei genitori; loro uccisione
- 20952 La morte del padre; sua uccisione; non vissuta con consapevolezza
- 20953 Morte del padre prima della nascita; non averlo conosciuto
- 20954 La morte della madre; gestire mio padre e fratelli minori; morte della madre poco dopo la nascita
- 20955 La morte della zia/o
- 20956 La morte di un nonno/a; mi manca la sua figura
- 20957 La morte dei nonni
- 20958 La morte di un figlio/a o più
- 20959 La separazione del figlio
- 20960 Totale fallimento della famiglia
- 20961 Distacco-lontananza dalla famiglia; in collegio nessuno veniva a trovarmi; collegio come fallimento materno; separazione dalla famiglia per parecchi anni: noi zingari non resistiamo lontani dalla famiglia; distacco dalla famiglia per seguire tutori
- 20962 Problemi nei rapporti con l'altro sesso, paura degli uomini/donne; non aver potuto/saputo affrontare certi discorsi
- 20963 Incontri con la sessualità, esperienze sessuali traumatiche, perdita della verginità, primo rapporto sessuale
- 20964 Andare con prostitute
- 20965 Esperienze con l'altro sesso; esperienza con una ragazza di cui non ero innamorato; rapporti tardivi; rapporto sentimentale basato su altri sentimenti e non sull'amore; amicizie giovanili con le donne; ragazze che mi interessavano poco
- 20966 Delusioni, fallimenti, storie sentimentali negative, ex-partners sbagliati, con diverse idee sulla vita; rapporto con un partner che mi sfruttava; relazione con tossicodipendente; essere fuggita con un tossicodipendente; un ex-partner in particolare; relazione con uomo sposato molto più vecchio di me
- 20967 Un amore non corrisposto; ragazzo che mi è piaciuto per molto, cui mi sono molto affezionata
- 20968 Il primo amore; amori nell'infanzia/adolescenza; legami precoci sbagliati; un amore adolescenziale, infatuazione finita male
- 20969 Il partner; rapporto molto difficile; rapporto instabile; il lento deterioramento del rapporto con mio marito
- 20970 Partner con complesso di superiorità, dispotico, arrogante
- 20971 Abbandono da parte del partner
- 20972 Tradimento del partner, infedeltà, suo secondo matrimonio
- 20973 Rottura, fine di un rapporto sentimentale in particolare
- 20974 Il matrimonio, i suoi aspetti negativi, incomprensioni, delusioni, difficoltà; partner polemico, critico

- 20975 Lontananza del marito per lavoro, sua emigrazione all'estero
- 20976 Essere stati costretti a sposarsi, matrimonio combinato
- 20977 Essersi sposati troppo giovani
- 20978 La lontananza del partner
- 20979 Malattie del partner
- 20980 Morte del partner; morte precoce del proprio compagno
- 20981 La fine, il fallimento del matrimonio, l'ex-coniuge; il primo matrimonio
- 20982 Separazione, divorzio, annullamento del matrimonio
- 20983 Aver assistito ai rapporti sessuali dei genitori
- 20984 Fiducia tradita da un partner
- 20985 La morte di un fratello/sorella o più; del gemello
- 20986 Dispiaceri, sofferenze sentimentali, delusioni sentimentali; aver perso l'occasione; vita affettiva strana, difficile; mancanza di rapporto affettivo stabile; non chiarezza nei rapporti
- 20987 Sorveglianza materna
- 20988 Rapporto troppo intenso con la sorella, la gemella
- 20989 Padre assente, poco dialogo, irresponsabilità come capo famiglia; padre non partecipa delle decisioni familiari; padre sempre al bar
- 20990 Essere arrivata in famiglia a 10 anni
- 20991 Essere figli unici e non socializzare a sufficienza
- 20992 Rapporto sofferto, difficile, conflittuale con i genitori; incomunicabilità, mancanza di dialogo
- 20993 La morte di persone care; lutti familiari; suicidio di un familiare
- 20994 Genitori che non hanno fiducia, non credono nel mio lavoro, minimizzano le mie aspirazioni; derisione dei primi insuccessi; cambiamento di giudizio da "enfant prodige" a "somara"; mancanza di appoggi, di spinte; non essere considerata persona valida; crescita in ambiente da cui non ho ricevuto fiducia; poche gratificazioni e approvazioni dai genitori
- 20995 Mancanza di un partner, non aver avuto amori corrisposti; ricerca di stabilità affettiva, di un partner
- 20996 Disaccordo con i genitori, diversa mentalità
- 20997 La mia ragazza mi ha fatto credere di essere incinta (sfiducia)
- 20998 Sbandata di mio padre per una donna (nervosismo di lui)
- 20999 Rottura di un rapporto vero e intimo con mio padre
- 22901 Assenza di una figura femminile (15/17 anni)
- 22902 Malattia di un fratello/sorella; tentato suicidio
- 22903 Discordie fra i genitori, doverle sedare, fare da cuscinetto
- 22904 Un ragazzo che non ha ricambiato la mia stima
- 22905 Discussioni con i genitori, contrasto di opinioni; periodi difficili con i genitori
- 22906 Morte sorella della nonna, cognati, cugini, suoceri, parenti specifici
- 22907 Fratelli/sorelle grandi, estroversi, non mi portavano con loro
- 22908 Gelosia del partner
- 22909 Incomprensione genitori; incomprensioni nell'adolescenza
- 22910 Disaccordo, conflitti tra i genitori e i fratelli/sorelle; litigi dei genitori a causa dei figli
- 22911 Educazione ricevuta nell'infanzia; sue conseguenze attuali
- 22912 Genitori/fratelli troppo protettivi, poco responsabilizzanti
- 22913 Essere stati viziati, troppo accuditi e serviti; essere l'ultima della famiglia, troppo coccolata e protetta
- 22914 Imposizione, influenza di scelte di studi/lavoro/interessi/amicizie in famiglia
- 22915 Non aver conosciuto i nonni
- 22916 Fratelli/sorelle, loro problemi, gravi handicap, carcere, tossicodipendenza
- 22917 Aborto della madre per un incidente d'auto

- 22918 La vita prima dell'incontro con il partner
- 22919 Avere un partner molto più bravo, sentirsi inferiore
- 22920 Le prese in giro del padre
- 22921 Pretese eccessive dei genitori (studio/lavoro, etc.); loro scoraggiamento quando pretendevano troppo da me; quando mio padre mi picchia perchè non faccio bene i lavori
- 22922 Essere la 'piccola' di casa, femmina dopo tre fratelli; non venire considerata, interpellata nelle decisioni; essere secondogenita e quindi secondo termine di paragone
- 22923 Egoismo dei genitori, egocentrismo, superficialità, vanità, poche lezioni di vita; indifferenza, menefreghismo familiare; i miei genitori non mi hanno seguito
- 22924 Idealizzazione del partner e rapporti successivi falsati
- 22925 Mancanza di un vincolo sentimentale familiare o ambientale
- 22926 Famiglia molto formale, poco affettuosa, non confidenza
- 22927 Non aver avuto esperienze affettive-sessuali
- 22928 Non aver avuto un figlio maschio
- 22929 La trasmissione di valori esistenziali rivelatisi inconsistenti; valori e ideali presenti nel mio ambiente familiare
- 22930 L'educazione che mi ha poco portato al rischio
- 22931 Siamo stati quattordici anni senza avere figli
- 22932 La convivenza con gli suoceri nei primi anni di matrimonio
- 22933 Difficoltà di avere mio figlio; avere un figlio dopo un coma
- 22934 Madre non serena, sofferente, costretta a lavorare per mantenere i figli; vederla star male, piangere, suo crollo; rabbia e odio della madre
- 22935 Nascita di sorelle/fratelli: gelosia, separazione dai genitori; maggior attenzione rivolta dai genitori a mia sorella; amore della madre per il fratello; prevaricazione sui fratelli più piccoli
- 22936 Paura dei genitori di far conoscere le proprie idee politiche
- 22937 Avere figli
- 22938 Troppe donne si sono occupate di me; famiglia con tante donne dove non si capiva chi era la madre
- 22939 Mentalità piccolo-borghese, chiusura mentale della famiglia
- 22940 L'influenza religiosa della famiglia; famiglia troppo religiosa
- 22941 Cinque anni di differenza fra me e mio fratello
- 22942 Il fastidio, opposizione dei genitori nei confronti di esperienze nuove; mio padre non voleva che abbandonassi la casa per costruirmene una con maggiori comodità
- 22943 Conoscere il mio vero padre
- 22944 Genitori anziani
- 22945 Diffidenza genitori verso gli altri, educazione alla diffidenza verso l'esterno, famiglia come unico luogo sicuro; enfasi sulle brutture del mondo
- 22946 Costrizioni familiari, proibizioni, tabù
- 22947 Alcoolismo di uno dei genitori, padre che spendeva nelle bettole; assistere alle scene del nonno che fa acquisti quando è ubriaco
- 22948 Scarso dialogo-comprensione su vita privata, sentimentale; educazione sessuale; punizione per la mia masturbazione; quando i miei hanno saputo che uscivo con un tossico-dipendente
- 22949 Vita familiare troppo tranquilla; ambiente chiuso e triste; troppo tempo nella realtà familiare senza conoscere il mondo esterno
- 22950 Madre cocciuta, ambiziosa, frustata, conformista e antiquata troppo 'casalinga'
- 22951 Una sorella con soli 10 mesi di differenza da me
- 22952 Essere responsabilizzati eccessivamente dalla famiglia
- 22953 Rapporti coi figli difficili, loro atteggiamenti contestatari; insuccessi, frustrazioni nell'educarli
- 22954 La caduta delle promesse fatte dai genitori

- 22955 L'avversione della madre per attività senza resa economica
- 22956 Dormire nella stessa stanza con i genitori
- 22957 Divieto di svolgere altre attività, che distolgono dallo studio
- 22958 Il padre mi ha impedito di studiare e andare all'estero
- 22959 Non aver avuto, non poter avere figli
- 22960 Aver ascoltato i parenti e non i propri istinti
- 22961 Aver avuto figli troppo presto
- 22962 Non essersi sposati
- 22963 Allontanamento da casa di fratelli/sorelle, separarsi da loro; matrimonio sorella
- 22964 Dispiaceri e sofferenze in famiglia, situazioni particolari; aver vissuto problemi familiari con drammaticità e angoscia
- 22965 Problemi di lavoro dei familiari; genitori che lavoravano troppo; troppo impegnati nel lavoro
- 22966 Onanismo
- 22967 Paura per la vita di mio fratello; senso di colpa in seguito a una caduta dal letto di mio fratello
- 22968 Bugie raccontate dai genitori nell'infanzia
- 22969 Illusioni, promesse non mantenute dai genitori
- 22970 Dover accudire da sola il padre anziano
- 22971 Convivenza forzata con i suoceri, suoceri spaventosi
- 22972 Frequentando il partner ho trascurato amici, interessi personali; matrimonio ostacolo alle attività sportive; aver vissuto con un partner che mi ha fatto rinunciare amolte cose
- 22973 Il licenziamento di mio padre causa fallimento della fabbrica
- 22974 Il cognato; suo comportamento scorretto; quando un fratello di mio marito mi ha picchiato
- 22975 I sacrifici dei miei genitori (anche in seguito alla guerra); sacrifici e battaglie in famiglia; riconoscenza per i sacrifici dei miei per farmi studiare che ha impedito a lungo di scegliere stile di vita differente dal loro
- 22975 L'assurda volontà di far sentire a mia madre quanto l'amo
- 22976 Ripetute violenze psicologiche e fisiche da parte di uno zio
- 22977 Marito troppo spesso fuori a far baldoria con gli amici
- 22978 Crisi del partner, malesseri psichici, instabilità
- 22979 Prima di Damanhur consideravo negativa l'educazione ricevuta
- 22980 Mio figlio mi ha proposto di ritirarmi in una casa di riposo
- 22981 I figli che non hanno intrapreso il mio lavoro; vendere le mucche perchè i figli volevano aprire un'azienda tessile che andò male
- 22982 Educazione morale rigida
- 22983 Padre troppo puritano e poco affettuoso
- 22984 Essere considerata la figlia meno problematica, quindi non avere un preciso ruolo
- 22985 Vita con i nonni, loro problemi, discussioni in famiglia per loro; separazione dei nonni
- 22986 Allontanamento del partner dalla fede, suo rifiuto, indifferenza per le mie scelte
- 22987 Parenti, genitori che hanno ostacolato la scelta religiosa
- 22988 Problema religioso con mia madre, frequentava chiese protestanti
- 22989 Gli uomini del mio paese: mi dicevano di sposarmi
- 22990 Non avere più rapporti con gli zii materni
- 22991 L'incesto
- 22992 Avere una mamma severa, rigida; che sgridava, alzava la voce; le punizioni della madre
- 22993 Propri difetti per eredità filogenetica familiare
- 22994 Famiglia che ha causato complessi, convinto di essere grassa
- 22995 Aver sentito genitori e nonni parlare di me: rimasi spaventata
- 22996 Cugini; rottura dell'amicizia con mia cugina; prese in giro da parte dei cugini

- 22997 Rimproveri dei genitori per la mia eccessiva vivacità, per alcuni miei comportamenti
- 22998 La poca stima dei parenti
- 22999 Colpevolizzazione ingiustificata da parte dei miei genitori
- 24901 Non aver visto i fratelli soddisfatti di ciò che facevano; bocciatura di un fratello a scuola
- 24902 Non aver avuto esperienze con l'altro sesso prima del matrimonio
- 24903 Partner che non condivide interessi, hobbies; non ama i cavalli
- 24904 Partenza di una sorella
- 24905 Mancanza della figlia, lontananza dei figli a causa dell'immigrazione
- 24906 Rapporti sessuali casuali con persone diverse
- 24907 Imposizione del matrimonio da parte dei genitori
- 24908 Problemi della famiglia estesa; litigi tra padre e nonno paterno; separazioni della famiglia estesa
- 24909 Confronti tra me e i miei fratelli a causa della mentalità di paese
- 24910 Atteggiamenti, idee dei genitori che hanno contribuito a chiudermi in me stessa, a isolarmi
- 24911 Non aver avuto una sorella/fratello minore
- 24912 La convinzione che mia madre tradisse mio padre; aver confidato a mia sorella questo pensiero; tradimenti tra i genitori
- 24913 Sottomissione della madre; eccessiva disponibilità
- 24914 Sconvolgimento nel dover rispondere alla domanda: "Vuoi più bene al papà o alla mamma?"
- 24915 Competizione per raggiungere e superare la sorella a scuola
- 24916 Nonno infermo; persona malata in casa; assistere e curare familiari malati; temere per la loro vita
- 24917 Allontanamento dalla famiglia dopo le nozze
- 24918 Timore nel chiedere soldi ai genitori; impossibilità di vedere soddisfatte le proprie richieste
- 24919 Scarso rapporto con i genitori dal punto di vista quantitativo
- 24920 Pregiudizi e rigidità del padre
- 24921 Modo in cui sono stato educato, in cui mi sono state fatte conoscere certe cose
- 24922 50° compleanno del padre
- 24923 Un viaggio dei miei
- 24924 Una moglie che non ha un lavoro extradomestico
- 24925 Vivere con la famiglia del cognato
- 24926 Timore di lasciare i figli in pensionati
- 24927 Preoccupazione di trovare un partner adatto ai figli
- 24928 Arrabbiature conseguenti all'allevamento dei figli
- 24929 Essere stata una ragazza madre
- 24930 Essermi sposata perchè incinta, senza veramente deciderlo
- 24931 Morte di nipoti, discendenti indiretti
- 24932 Discussioni, conflitti con il partner
- 24933 Aborto della partner (M)
- *** (24933) 24934 La cognata; cognate
- 24935 Aver lasciato la famiglia per emigrare; non avere sue notizie; non potersi prendere cura dei familiari
- 24936 Imposizione del matrimonio in giovane età da parte dei genitori
- 24937 Essere un povero orfano
- 24938 Influenze tradizionali della famiglia
- 24939 Il rifiuto dei genitori di mandarmi a scuola per mancanza di soldi
- 24940 Rubare denaro alla madre
- 24941 Fallimento delle trattative del matrimonio per opposizione dei suoceri (Iran)
- 24942 Aver dato preoccupazioni ai genitori
- 24943 Padre severo
- 24944 Malattie di parenti

24945 Rottura di rapporto sentimentale a causa della disabilità

(Teresa 28901-28999)

9. SFERA DEL PRIVATO, CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 21001 Salute cagionevole, instabile; gracilità nell'infanzia, adolescenza
- 21002 Le malattie, problemi di salute; essere nato in questo modo (cerebrolesi)
- 21003 L'insorgere di una malattia cui gli altri non credevano
- 21004 Gravidanze, parti molto difficili
- 21005 Aborto, aborti
- 21006 Incidente che mi ha reso cieco - para/tetraplegico
- 21007 Problemi con la vista
- 21008 Mettere gli occhiali a 6 anni, miopia
- 21009 Operazione di cataratta e togliere il cristallino
- 21010 La perdita della vista
- 21011 Paresi nervosa; improvvisa invalidità dopo forte emozione
- 21012 Poliomielite
- 21013 Essere stata assalita da un grosso serpente; morso di un cane
- 21014 La perdita di due dita in un incidente sul lavoro; aver rischiato di morire cadendo da una impalcatura sul lavoro; infortunio sul lavoro
- 21015 Incidenti vari, stradali, saltare un muretto col trattore; sono finito dentro una trebbia e ho rischiato di perdere una gamba; ho perso la mano con un petardo
- 21016 Ricoveri in ospedale, ospedalizzazione prolungata
- 21017 Ricoveri in ospedali psichiatrici, problemi nervosi; esaurimento nervoso; attacchi di panico
- 21018 Sovrappeso; problemi di obesità; essere un po' grassottello
- 21019 Il raffreddore da fieno
- 21020 La erre "moscia", la balbuzie, difetti-ritardi nel parlare
- 21021 Aspetto fisico, scarsa considerazione del mio fisico, bruttezza, bruttezza adolescenziale
- 21022 Un polipo si è attaccato alla caviglia
- 21023 Interventi chirurgici; interventi di chirurgia plastica
- 21024 Malformazione e scarse cure ricevute
- 21025 Un incidente in montagna
- 21026 Una dieta cui sono sottoposto dall'età di 18 anni
- 21027 Malattie che hanno impedito di continuare a dedicarsi allo sport, a cose importanti; scoliosi che ha impedito la danza
- 21028 Sviluppo fisico troppo precoce
- 21029 Cadere e rialzarmi dimenticandomi della paraplegia; non poter camminare
- 21030 Para/tetraplegia; disabilità motorie
- 21031 Trauma del parto

21032 Dolore fisico
21033 Una malattia che ha provocato l'interruzione degli studi/lavoro
21034 La sordità
21035 Emicrania; emicranie di cui non si è trovata la causa
21036 Disturbi renali
21037 Intervento che ha tolto la possibilità di aver figli
21038 Memoria corta
21039 Medici, specialisti
21040 Tubercolosi a 15 anni
21041 Dolori reumatici che mi impediscono di camminare bene, lavorare
21042 Per evitare di partire per la guerra mi sono leso la salute
21043 Aver fatto il tifo rischiando di morire; la spagnola; infezioni febbrili letali
21044 Incidente a una spalla, rotula, articolazioni, estremità
21045 Malattie tropicali
21046 Problemi psicofisici
21047 Da piccolo sono caduto dal secondo piano
21048 Ho rischiato di annegare (andando a pesca)
21049 Prognosi infausta della propria malattia
21050 Rianimazione, terapia intensiva
21051 Aspetto fisico appariscente

23014 Ustione durante un incendio
23015 Busto ortopedico, corsetto di correzione per scoliosi
23016 Una caduta con gli sci
23017 Il terremoto, calamità naturali di vasta portata
23018 Una malattia della pelle, acne giovanile
23019 Fisico esile, debole
23020 La fame, la fame durante la guerra
23021 L'invecchiare fisicamente
23022 La paura di situazioni di handicap per me e per chi mi è caro
23023 La morte
23024 Cambiamento della lateralizzazione cerebrale
23025 Lo sviluppo fisico tardivo
23026 Incidente con una bottiglia, vetro; tagli, ferite
23027 Insonnia notturna a causa di incubi
23028 Interruzione terapeutica di gravidanza extrauterina
23029 Interruzione volontaria di gravidanza (bambino handicappato)
23030 Ho battuto il cervellino
23031 Una paralisi infantile
23032 Scoperta del dolore e delle malattie
23033 Mi preoccupa anche quando non ho problemi di salute
23034 I pidocchi da bambino
23035 Diffusione dell'AIDS
23036 Malaria

- 23037 Correre a lungo, sforzo fisico
- 23038 Il clima della Karamoja (siccità)
- 23039 Non poter fare attività pesanti
- 23040 Tremiti (a varie parti del corpo), movimenti spastici
- 23041 Disturbi gastroenterici

(Teresa 27001-27099)

10. SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 21101 La timidezza
- 21102 Carattere perdente; complesso di inferiorità, scarsa fiducia, considerazione di sé; tendenza a svalutarmi
- 21103 Accorgersi di essere scostante, carattere troppo spigoloso
- 21104 Il non sapersi accontentare
- 21105 Mancanza di serenità
- 21106 Solitudine, isolamento, chiusura; pochi stimoli esterni; pochi viaggi, aperture, conoscenze
- 21107 Fallimento come persona, ideali mancati
- 21108 Crisi depressive, esaurimento nervoso, disagio psichico; debolezza sistema nervoso
- 21109 Comportamenti errati, sbagli; dolore per trasgressioni
- 21110 Comportamenti incoscienti, autodistruttivi
- 21111 Uso non razionale delle risorse, mancanza di senso pratico
- 21112 La morte del 'personale'
- 21113 Esperienze negative, delusioni, insuccessi, fallimenti di progetti; fallimenti nonostante accurata preparazione; esperienze che hanno impedito di realizzare alcuni desideri
- 21114 Eventi di distrazione interminabili; essere stati molto distratti
- 21115 Vivere in una grande città
- 21116 Non avere rifugi nella natura
- 21117 Vivere in un paese, piccolo centro, scomodità del luogo, distanza dalla città
- 21118 La mentalità nel paese d'origine; l'ambiente in cui sono nato
- 21119 L'ambiente del luogo in cui si vive; ambiente sbagliato
- 21120 L'ignoranza e la superstizione nel paese, ambiente chiuso
- 21121 Lasciare il luogo d'origine, legame ad esso, alle proprie radici; il distacco dall'India, dalle Filippine, dalla Jugoslavia
- 21122 Trasferimenti, cambiamenti di residenza
- 21123 La mancanza di divertimenti ed opportunità nel paese
- 21124 L'emigrazione forzata, trasferimenti per lavorare/per la guerra; numerosi trasferimenti a causa del lavoro di mio padre
- 21125 Essere emigrati all'estero e sentirsi respinti
- 21126 Essere emigrati, aver vissuto a lungo all'estero
- 21127 Il distacco dal paese per emigrare; viaggio per emigrare: piangevo, non capivo cosa mi stesse accadendo
- 21128 I primi tempi dell'emigrazione, difficoltà, paese sconosciuto
- 21129 Mancanza di libertà, del concetto di libertà; condizionamenti e imposizioni

- 21130 Vivere in Italia
- 21131 Periodo di residenza in un'altra città
- 21132 Cambiamento di casa, traslochi
- 21133 Avere spesso paura; aver avuto paura di tutto e di tutti
- 21134 Aver cambiato città
- 21135 Infondate paure, paure di piccole cose; ansia, ansietà
- 21136 Carattere
- 21137 Carattere orribile
- 21138 Innata tendenza a mentire
- 21139 Tendenza a mettersi in evidenza; competizione e agonismo riguardo alla mia immagine
- 21141 Riflessioni su comportamenti etici e morali
- 21142 Insicurezza, non determinazione, sfiducia nelle proprie capacità, paura dell'indipendenza
- 21143 Egoismo, egotismo
- 21144 Litigiosità, intolleranza, aggressività; prendersela per un nonnulla; permalosità; tentazione di diventare cattiva
- 21145 Essere cresciuta in un mondo di grandi trattata da grande
- 21146 Il rumore del mazzo di chiavi
- 21147 Periodi critici, momenti di scelta e di difficoltà nel decidere; disorientamento
- 21148 Scelte sbagliate
- 21149 La realtà, più dura di quanto si credeva; la durezza, le ingiustizie della vita; brutto impatto e chiusura con la realtà; illusione che la realtà fosse migliore
- 21150 I miei vizi; scoperta dei miei difetti
- 21151 La pigrizia, inconcludenza, perdite di tempo; aver messo da parte determinate iniziative a causa della pigrizia
- 21152 La disobbedienza
- 21153 Eccessiva tendenza all'autocritica, alla severità con se stessi
- 21154 Rabbia; rabbia come modalità di risposta perchè bisogna essere forti; decisioni sbagliate a causa della rabbia
- 21155 Tendenza al pessimismo, disillusione, crollo degli idealismi, vivere senza ideali
- 21156 Abitare isolati, in campagna senza amici; in una casa isolata
- 21157 Spirito di ribellione
- 21158 L'invecchiare psicologicamente
- 21159 Non aver fatto ciò che desideravo per opportunismo; seguire una verità diversa da quella in cui si credeva
- 21160 Dover faticare in modo sproporzionato al risultato che ottengo
- 21161 Dover cambiare modo di vita
- 21162 Troppi vincoli morali, controllo-moralismo
- 21163 Ho sempre cercato di trarre esperienza anche da eventi negativi; piccole esperienze opportunamente criticate; occasioni di crescita
- 21164 Aver avuto esperienze che mi hanno lasciato perplesso; esperienze particolari personali; alcune situazioni e circostanze di disagio
- 21165 I tempi duri della mia giovinezza; aver fatto sacrifici; necessità
- 21166 L'impulsività, i facili entusiasmi, carattere lunatico e ombroso
- 21167 Vulnerabilità, ipersensibilità, eccessiva emotività
- 21168 Il mio ipercriticismo
- 21169 Introversione, chiusura in se stessi
- 21170 Crisi esistenziale, periodo di sofferenza
- 21171 Vivere in periferia di una città, quartieri dormitorio

- 21172 Essere cresciuto all'interno della casa - cortile; su un dondolo
- 21173 Incapacità di esprimere le emozioni fingendo di essere felice; non piangere; tendenza a interiorizzare i sentimenti per timore di essere presa in giro
- 21174 Essere rimasti soli al buio; scoppio di una bombola: trauma con conseguenti paure
- 21175 Sensi di colpa - anche in seguito a tabù inculcati
- 21176 Inadeguatezza nella vita pratica; incapacità di programmazione
- 21177 Il terrore della morte; paura che le persone muoiano
- 21178 Lasciarsi condizionare dalla malinconia
- 21179 Adolescenza difficile, problematica, menefreghismo; crisi d'identità in adolescenza; insicurezza nell'adolescenza
- 21180 L'incontro con le banalità e le menzogne della vita
- 21181 La mia lingua
- 21182 La repressione delle mie aspirazioni; non aver avuto possibilità; conflitto tra ciò che si vuole fare e ciò che non si può fare; non aver potuto scegliere una vita più spontanea
- 21183 Dispersione pindarica; eccessiva fantasia
- 21184 Idealizzare gli eventi, la vita; scarsa critica verso di essi
- 21185 Le necessità pratiche rispetto all'attività di scrittura
- 21186 Il sadismo psicologico
- 21187 Credere utile una vita come costruzione borghese del quotidiano
- 21188 I limiti: ciò che l'uomo è rispetto all'infinito
- 21189 Allontanamento affettivo dal borgo, quartiere
- 21190 La cattiveria verso se stessi
- 21191 L'essere cresciuta, vivere in campagna; origini contadine
- 21192 Involuzione psicologica dopo essere entrato in pre-seminario
- 21193 Convinzioni sbagliate, pregiudizi
- 21194 Poca fantasia per dover agire bene, fare i conti con la povertà
- 21195 Voler fare tutto da soli, non voler mai chiedere consigli
- 21196 La sfortuna
- 21197 Non essersi buttati in situazioni favorevoli, non aver colto l'occasione giusta
- 21198 Lo stress di un tipo di vita troppo frenetico
- 21199 Avere un problema grande e non essere in grado di risolverlo
- 23101 Non aver avuto il tempo
- 23102 Quando ho deciso di andare a vivere da solo
- 23103 Accettazione passiva delle circostanze; essermi imposta poco; scarso spirito di iniziativa
- 23104 Tendenza al vittimismo
- 23105 L'orgoglio
- 23106 Esistenza frustrante e disequilibrata
- 23107 Trasferimento da città a luogo di campagna
- 23108 Il non avere radici
- 23109 Aver avuto quasi sempre tutto senza far fatica
- 23110 Condurre un tipo di vita divergente da quello comune
- 23111 Essere femmina
- 23112 L'alternanza in me di un obiettivo fisso da raggiungere
- 23113 Superficialità e materialismo della mia vita
- 23114 La vita dura della montagna; durezza, poca femminilità e raffinatezza; odiare la vita di montagna
- 23115 La vita in montagna che mi ha reso introversa e silenziosa
- 23116 Non fare progetti a lunga scadenza; incapacità di guardare al futuro
- 23117 Il fascino delle cose misteriose

- 23118 Lasciare il mare per trasferirmi in città
- 23119 Voglia di fuggire davanti a tutto ciò che è normale e buono causa sfiducia, paura, stanchezza
- 23120 Situazione sbagliata
- 23121 Incubi notturni che avevo da piccola
- 23122 Responsabilità; eccessivo senso di responsabilità
- 23123 Modo in cui sono cresciuta
- 23124 Qualche dolore, dispiacere; brutti ricordi; eventi negativi; disgrazie
- 23125 Attaccamento al luogo d'origine
- 23126 Ingenuità
- 23127 Vivere a lungo da solo lontano da casa
- 23128 Non avere una casa fissa; vita nomadica
- 23129 Ritorno al paese d'origine; rimpatrio
- 23130 Trasferimento in città
- 23131 Lottare per sopravvivere
- 23132 Realtà diversa dai valori coltivati
- 23133 Essere insofferente; infastidirsi senza motivo
- 23134 Essere picchiati
- 23135 Essere scappato di casa
- 23136 Vita di strada (fame, freddo, maltrattamenti)
- 23137 Non aver vissuto consapevolmente l'adolescenza
- 23138 Non avere attività che permettono di sentirsi realizzati
- 23139 Eccessiva franchezza
- 23140 Non saper dimenticare, portare rancore
- 23141 Non riuscire a superare piccoli ostacoli
- 23142 Trascuratezza, mancanza di impegno e di accuratezza

(Teresa 27101-27199)

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 21201 Problemi religiosi
- 21202 Obbligo del catechismo 21203 Ambiente religioso
- 21204 Oratorio, relativi preti/suore, contrasti in oratorio
- 21205 Incontro scontro con "l'eterno-infinito"
- 21206 Catechesi parrocchiale, esperienze parrocchiali, chiusura mentale nella parrocchia
- 21207 Religione imposta
- 21208 Emarginazione per non essere stato battezzato
- 21209 Perdita della fede in Dio; ateismo; ricerca di realizzazione attraverso gli ideali umani, senza Dio; non affidarmi a Dio pensando di poter agire da solo
- 21210 Gli animatori di un gruppo religioso frequentato
- 21211 Scouts
- 21212 Educazione religiosa, cattolica; individualismo, repressioni sessuali, sensi di colpa
- 21213 Vivere dalle suore priva di ogni libertà
- 21214 Ambiente teologico secolarizzato con crisi radicale di fede

- 21215 Adolescenza in seminario, isolato dalla vita reale e familiare
- 21216 Rapporti conflittuali con certi sacerdoti, contrasti nell'impegno ecclesiale
- 21217 L'Istituzione religiosa, problemi con essa; la Chiesa con la sua morale coercitiva
- 21218 Il peccato; esperienze di peccato o inadeguatezza
- 21219 Rottura dell'amicizia col mio padre spirituale; invito del Padre Spirituale ad uscire dal seminario e conseguente uscita
- 21220 Vivere in una comunità che non condivide certi valori
- 21221 Incontro con persone di religiosità chiusa e bacchettona; prete che mi ha allontanato dalla parrocchia per la sua bigotteria
- 21222 Decidere se seguire il Signore o assistere la famiglia
- 21223 Problema psicologico prima di scoprire che cercavo il Signore dentro di me
- 21224 Difficoltà nel fare pastorale
- 21225 Esperienza religiosa ad Assisi in preparazione alla Teologia
- 21226 Mancanza di un punto di riferimento per la mia crescita di fede
- 21227 La disgregazione del gruppo giovani della parrocchia
- 21228 Confessione con prete che mi ha causato traumi, dubbi, angosce
- 21229 Le Suore Domenicane
- 21230 L'esperienza di Taizé
- 21231 Sono stato rimandato in religione perchè la domenica dovevo lavorare e non andavo a Messa
- 21232 La gente non prega

(Teresa 27201-27299)

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 21301 Droga
- 21302 Eroina
- 21303 Alcool; alcoolismo
- 21304 Fumare sigarette
- 21305 Contatto col mondo dei tossicodipendenti
- 21306 La lettura della mano
- 21307 Settimane da sola in cascina, lì ho imparato a fumare
- 21308 L'altra dimensione
- 21309 Energie negative emanate dalle persone, alcune persone
- 21310 Fumare (non specificato: sigarette, hashish, marijuana)
- 21311 Sniffare colla
- 21312 Essere stata portata da guaritori miracolistici

(Teresa 27301-27399)

13. VARIE

- 21401 Non voglio rispondere; cose troppo personali per poterle dire
- 21402 Non riesco a distinguere le influenze positive e le negative
- 21403 Nessuna delle influenze negative è stata abbastanza importante, determinante
- 21404 Non le memorizzo, sono parte della vita; le dimentico presto
- 21405 Non hanno importanza nella mia vita. Influenzano i miei pensieri
- 21406 Nella mia vita ci sono stati eventi negativi da un certo punto di vista e positivi da un altro
- 21407 Non saprei
- 21408 Né positive né negative: tutto è stato abbastanza regolare
- 21409 Se ci si accorge di influenze negative si corregge l'errore, annullando così l'influenza

Parents' sending small children to kretches (IND) 39

(Teresa 27401-27499)

SFIDE ATTUALI

1. LAVORO

- 30001 Decidere cosa fare dopo la fine degli studi, futura professione; prendere una decisione sul proprio futuro di lavoro
- 30002 Lavorare in paese o in città
- 30003 Dilemma lavorativo: continuare o cambiare lavoro, rimanere o meno ingranaggio della macchina tecnologica; lavoro che non soddisfa più; decadenza di interesse
- 30004 Lontananza dal posto di lavoro
- 30005 Cercare lavoro; cercare un'occupazione che non sia lo studio; trovare lavoro
- 30006 Lavoro precario, risolvere il problema, trovare via d'uscita; entrare di ruolo; timore di cassa integrazione o mobilità
- 30007 Lavorare, trovare un lavoro extradomestico; inserirsi nel lavoro; ripresa della vita professionale dopo una battuta d'arresto
- 30008 Trovare un lavoro fisso
- 30009 Cambiare lavoro; buttarsi in un campo lavorativo nuovo
- 30010 Poter lavorare in modo indipendente; diventare padrone dell'azienda; rendere l'azienda autonoma
- 30011 Trovare un lavoro con stipendio fisso e sicuro
- 30012 Trovare un lavoro che permetta l'autonomia e la sicurezza, l'indipendenza economica dalla famiglia

- 30013 Lasciare la fabbrica, mettere un'azienda tessile in proprio
- 30014 Trovare un lavoro in proprio; non insieme alla famiglia
- 30015 Lavoro migliore, piacevole, bello, stimolante, interessante; lavoro che mi arricchisca a livello personale
- 30016 Migliorare la propria posizione lavorativa, promozione, carriera; cambiare lavoro all'interno della stessa azienda
- 30017 Trovare un lavoro soddisfacente e gratificante; non averlo ancora trovato
- 30018 Migliorare le proprie capacità nel lavoro, dare il meglio di sé
- 30019 Decidere se smettere o no di lavorare
- 30020 Andare in pensione; arrivare all'età giusta per la pensione; problemi legislativi della pensione
- 30021 Arrivare alla pensione in Germania per tornare in Italia; portare avanti bene l'attività per poi venderla e trasferirmi
- 30022 Ingresso nel mondo del lavoro aiutando il padre in campagna
- 30023 Andare avanti nel lavoro continuando l'attività familiare; tener duro nel lavoro del marito
- 30024 Mettere i figli sulla propria strada lavorativa
- 30025 Mantenere ciò che si ha; mandare avanti bene la propria attività, il maneggio; condurre bene il lavoro fino alla pensione
- 30026 Ingrandire il lavoro in proprio, creare una grande azienda, ben organizzata, all'avanguardia, rinomata, modello
- 30027 Portare l'azienda a livelli più competitivi; migliorare macchine, qualità dei prodotti; adeguare la produzione alle esigenze di mercato; avere un'azienda che rende sempre
- 30028 Maggiore responsabilità professionale; dimostrare ai superiori che sono sprecato nell'attuale mansione
- 30029 Lavoro a maglia
- 30030 Insegnare, attività didattica, la scuola
- 30031 Fare la psicologa; futuro come psicologa

- 30032 Autista, camionista; prendere la patente D
- 30033 Aprire un negozio; un bar in proprio
- 30034 Tornare a lavorare in ospedale
- 30035 Giornalista, pubblicista, lavorare in case editrici, migliorare nel campo
- 30036 Fare dell'arte (pittura, scrittura,..)la propria professione
- 30037 Diventare medico
- 30038 Dimostrare le mie capacità; credibilità sul lavoro
- 30039 Il rapporto con il proprio strumento
- 30040 Realizzare nel lavoro q.c. di buono, concreto, valido; lavorare bene, dare un contributo valido pur avendo poca esperienza; raggiungere obbiettivi nel lavoro
- 30041 Confrontarsi, emulare nella musica quelli che vedo più bravi
- 30042 Conciliare il lavoro con famiglia, vita privata, altre attività
- 30043 Emergere, avere successo, affermarsi, primeggiare nel proprio campo; ottenere sempre di più lavorando sodo
- 30044 Attività concertistica
- 30045 Il proprio lavoro; attività connesse ad esso; ogni giorno ci sono delle sfide
- 30046 Entrare nel mondo della musica leggera
- 30047 Diventare una cantante
- 30048 Sport professionale, a livello professionistico (anche guida)
- 30049 Organizzare la propria vita dopo la pensione
- 30050 Lavorare nell'ambito della ricerca
- 30051 Realizzarsi nel lavoro, affermare la propria identità/talento; lavoro che evidenzi la mia personalità; equilibrio professionale
- 30052 Riuscire a far camminare un'azienda molto zoppa
- 30053 Il superamento delle difficoltà sul lavoro; superare gli attuali momenti difficili del mondo agricolo, perdita di valore dei prodotti, ridotte possibilità di mercato
- 30054 Portare l'azienda/il settore di mia competenza, ad affermarsi, sviluppo, allargamento del mercato; più bestiame e più reddito
- 30055 Rendere più "partecipativa" l'azienda in cui lavoro
- 30056 Ruolo di "donna manager" da cui non si ammettono debolezze
- 30057 Fino al successo mi consideravano una "povera disgraziata"
- 30058 Applicare "l'ordine transazionale" al mondo del lavoro
- 30059 La concorrenza; concorrenza di un ex collega
- 30060 Una cooperativa agraria in cui inserire handicappati ed anziani; inserimento in classe di bambini handicappati
- 30061 Fare meno ore di lavoro; limitare l'orario di lavoro; assolvere impegni di lavoro in un arco di tempo ristretto
- 30062 Il giardino, l'orto, star dietro ai miei prati
- 30063 Andare avanti quanto si può senza rischi di chiusura forzata
- 30064 Chiudere bene l'azienda fallita
- 30065 Superare una situazione di stallo nel lavoro
- 30066 Trovare un lavoro più consono ai propri desideri, aspirazioni
- 30067 Specializzazione professionale, scegliere una specialità
- 30068 Dilemma tra lottare per la carriera e accontentarsi per dare più spazio alla vita privata
- 30069 Competizione, colleghi gelosi
- 30070 Portare a termine ciò che si comincia sul lavoro; organizzazione fruttuosa ed equilibrata del lavoro; aggiornare lavoro arretrato
- 30071 Incrementare la collana di poesia, ingrandire il proprio giornale

- 30072 Recuperare la credibilità del lavoro
- 30073 Conciliare lavoro e attività artistica; artisti part-time
- 30074 Vivere con un lavoro che non piace senza farsene sopraffare
- 30075 Conciliare la voglia di lavorare bene e il malessere nel mondo del lavoro
- 30076 Poter fare cambiamenti sul lavoro per migliorare l'assistenza
- 30077 Decidere se iniziare un lavoro o vivere più tranquilla
- 30078 Doversi inserire nel lavoro tramite concorsi; superare concorsi
- 30079 Affermare la propria individualità con i superiori; essere più considerato sul lavoro
- 30080 Mantenere entusiasmo e creatività nel lavoro, flessibilità e curiosità intellettuale
- 30081 Carezza di mercato artistico, cercare sponsorizzazioni
- 30082 Ottenere maggior interesse dalla stampa
- 30083 Migliorare le proprie capacità in campo artistico teatrale
- 30084 Dare uno sbocco alla propria attività di ricerca
- 30085 Non diventare una casalinga sciatta e trascurata
- 30086 Dedicarmi all'attività di accompagnatrice turistica
- 30087 Lavare i piatti
- 30088 Preparare lezioni e corsi nonostante il poco tempo e conoscenze
- 30089 Compito educativo nei confronti dei giovani ed adulti affidatimi
- 30090 Stilista
- 30091 Organizzare il lavoro con le famiglie
- 30092 Avere un altro collega, lavori in stretta collaborazione
- 30093 Rapporti coi colleghi, con alcuni colleghi; riuscire a capire meglio le persone con cui collaboro
- 30094 Accedere a scuole professionali sportive, corsi di formazione; creare un centro sportivo in collaborazione con una società che condivide le mie stesse ambizioni
- 30095 Come far irrompere le nuove metodologie nella scuola; rendere interessante e piacevole la scuola dell'obbligo
- 30096 Riuscire nel lavoro d'interprete
- 30097 Svolgere il proprio lavoro in modo coerente
- 30098 Il riconoscimento giuridico della mia professione in Italia
- 30099 Lavorare ancora nonostante problemi di salute
- 30100 Riuscire a diventare ufficiale dell'E.I.
- 30102 Vincere l'ambiente falso e ipocrita del lavoro
- 30103 Lavoro adeguato ad attitudini, capacità
- 30104 Trovare un lavoro che metta a frutto ciò che ho acquisito
- 30105 Trovare un lavoro costruttivo
- 30106 Studiare e lavorare; conciliare lavoro e studio
- 30107 Cercare di tenere la casa a posto nonostante sia disordinata
- 30108 Il tempo atmosferico, condizioni meteorologiche da cui dipende il buon andamento del lavoro
- 30109 Cercare di avere una stalla sempre sana; bestiame adatto alle transumanze e alla montagna; mucche in buona salute in modo che il latte e derivati siano di qualità; animali con carne DOC
- 30110 Garantire sempre la produzione necessaria, migliore ai clienti
- 30111 Lavori manuali, problemi pratici
- 30112 Lavorare di più per guadagnare di più
- 30113 Guadagnare di più sul lavoro
- 30114 Capire il funzionamento delle macchine necessarie al mio lavoro nella prospettiva di un lavoro indipendente
- 30115 Continuare ad andare in montagna in estate con le mucche
- 30116 Impiegare meno tempo per i lavori mantenendo inalterata la qualità

- 30117 Diventare professore di linguistica
 - 30118 Se rinunciare o meno a fare il regista cinematografico
 - 30119 Lavoro un po' diverso pur nello stesso ambito professionale
 - 30120 Insegnante elementare
 - 30121 Un lavoro come assistente sociale
 - 30122 Fare di tutto per trovare il lavoro che si vuole
 - 30123 Diventare una brava casalinga e cuoca
 - 30124 Se si deve lavorare per vivere o vivere per lavorare
 - 30125 Riacquisire competenze specifiche per nuove mansioni
 - 30126 Cambiare sede di lavoro (anche all'estero)
 - 30127 Un lavoro per me e per mio marito
 - 30128 Continuare a rubare
 - 30129 Lavoro più remunerativo
 - 30130 I lavori che ho da fare in casa
 - 30131 Far pubblicare i miei libri, canzoni, poesie
 - 30132 Aprire un centro di medicina naturale
 - 30133 Imparare a programmare con il computer, necessario nel mio lavoro
 - 30134 Diventare un'attrice
 - 30135 Diventare un pilota
 - 30136 Diventare allenatrice sportiva
 - 30137 Diventare un calciatore
 - 30138 Ricominciare a svolgere attività domestiche (tetraplegici)
 - 30139 Sviluppo e commercio di ausili per disabili
 - 30140 Ballerina professionista
 - 30141 Diventare orafo
- 30143 Decidere se lavorare nella musica o tenerla come hobby

(Teresa 36001-37199)

2. STUDIO

- 30201 Studio
- 30202 Ottenere il diploma (anche conservatorio)
- 30203 Superare il concorso per essere ammessi all'ISEF; Test di ammissione all'università
- 30204 Università, ambiente universitario
- 30205 Portare a termine gli studi universitari, gli ultimi esami, laurea; non essere ancora laureata
- 30206 Superare gli esami universitari, le difficoltà che presentano
- 30207 Convincere i genitori a farmi andare all'Università; continuare a studiare nonostante le opposizioni di altri
- 30208 Dimostrare agli altri di 'farcela' nello studio
- 30209 Finire gli studi; riprendere gli studi interrotti
- 30210 Far capire a scuola che intelligenza è anche spirito critico e senso umoristico
- 30211 Esami di pianoforte (o altri strumenti); riuscita negli studi musicali
- 30212 Promozione, buon esito, riuscire negli studi; buoni voti
- 30213 Interrogazione di Italiano
- 30214 Riuscire a scuola come nel calcio
- 30215 La scuola: dare il meglio; realizzarsi
- 30216 Arroganza dei professori
- 30217 La scuola in sé
- 30218 Riuscire a scuola
- 30219 Impegno scolastico; salto di qualità nell'impegno di studio; concentrarmi per studiare bene
- 30220 Decidere se continuare/riprendere gli studi o lavorare; operare una scelta tra lavoro e studio
- 30221 Decidere se essere rimandato
- 30222 Decidere se essere bocciato
- 30223 Rapporto con i professori
- 30224 Superare l'impatto con una scuola diversa (rigorismo accentuato)
- 30225 Terminare senza problemi quest'anno scolastico
- 30226 Scelta Universitaria - prospettive di lavoro
- 30227 Capire l'utilità di questo tipo di studio
- 30228 Il I esame universitario; affrontarlo e superarlo bene
- 30229 Esprimere il meglio di me (scuola)
- 30230 Esami di riparazione
- 30231 Dimostrare a se stessi le proprie capacità a scuola; superare gli esami per aver maggior fiducia in me stessa
- 30232 Decidere se val la pena di studiare
- 30233 Quanto impegno mettere nello studio
- 30234 Quale facoltà scegliere in base ai propri interessi; a 20 anni non so ancora cosa voglio
- 30236 Superare gli esami universitari velocemente (non 'parcheggiare'); finire al più presto l'Università
- 30237 Non essere rimandato, non avere debiti scolastici a fine anno
- 30238 Cambiare il parere dei prof., convincerli delle proprie capacità
- 30239 Maturità
- 30240 Convivere con un'insegnante
- 30241 Lo studio della musica/strumento; riuscita negli studi musicali
- 30242 La stesura della tesi di laurea
- 30243 Studiare in modo più meticoloso e redditizio
- 30244 Capire se si ha o no talento per la musica
- 30245 Decidere se lasciare la scuola e dedicarsi solo alla musica

- 30246 Dover conciliare liceo e conservatorio
- 30247 Conciliare lo studio con le altre attività (sport, arte, relazioni); impegni di studio che impediscono di seguire un corso continuo di equitazione
- 30248 Entrare in una scuola di ballo
- 30249 Dedicarsi alla fisica
- 30250 Istinto artistico non temperato dalla cultura da studi
- 30251 Una seconda laurea; proseguire gli studi dopo la laurea
- 30252 Accrescere le proprie conoscenze
- 30253 Fare l'accademia
- 30254 Competitività nello studio; essere il primo, tra i primi
- 30255 Superare le difficoltà di lingua; studiare l'italiano meglio
- 30256 Ultimare gli studi per poter lavorare
- 30257 Raggiungimento laurea per andarmene da casa
- 30258 Laurearmi mantenendo il mio lavoro
- 30259 Assolvere impegni di studio in un arco di tempo ristretto
- 30260 Superare l'insicurezza pre-esame
- 30261 Desiderio di arricchirsi culturalmente
- 30262 Imparare le lingue
- 30263 I miei genitori non possono pagare le tasse scolastiche, spese per l'educazione
- 30264 Avere difficoltà nella lettura, matematica, materie specifiche
- 30265 Incrementare le conoscenze accademiche relative al proprio lavoro
- 30266 Non capire bene la lezione in classe
- 30267 Ottenere i documenti dall'Università per andare all'estero a studiare
- 30268 Decidere se restare o continuare gli studi all'estero
- 30269 Superare l'esame per diventare guida turistica
- 30270 Scelta della scuola superiore
- 30271 Sfidare i professori
- 30272 Difficoltà a raggiungere la scuola (distanza)
- 30273 Dover fare lavoretti per mantenersi agli studi
- 30274 Concentrarsi nello studio nonostante distrazioni/altre interferenze
- 30275 Recuperare l'interesse per lo studio
- 30276 Imparare bene l'italiano (immigrato)

(Teresa 36201-36299)

3. IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

- 30301 Essere utile a qualcuno
- 30302 Capire gli altri; amarli pienamente; accettazione totale
- 30303 Corrodere la borghesia, il modello sociale imposto, l'accomodarsi al sistema di privilegio di classe
- 30304 Intaccare e corrodere i colleghi anziani
- 30305 Aiutare i giovani verso la libertà
- 30306 Attività politica, amministratore, consigliere comunale
- 30307 Crisi sociale e di lavoro che genera odio e invidia
- 30308 Saltare il fosso: passare dall'onestà alla malavita
- 30309 Vincere la fame della gente
- 30310 Trovare ambiti in cui sia utile il proprio servizio; costruire qualcosa di utile, dare un contributo alla società; fare un servizio (es.l'Arma)
- 30311 Dover partire militare; affrontare serenamente il militare
- 30312 Motivare gli adolescenti ad intervenire nei problemi sociali
- 30313 Dare un senso alla propria vita capendo ed aiutando gli altri
- 30314 Risoluzione dei problemi ecologici, ambientali
- 30315 Mancanza della verità tra gli uomini
- 30316 Vincere la tentazione di 'fregarmene' del prossimo
- 30317 Svolgere attività di volontariato
- 30318 Vivere meglio, problema che riguarda tutto il pianeta
- 30319 Sfidare i servizi assistenziali
- 30320 Riuscire a non fare il militare
- 30321 Smontare l'incapacità di capire delle istituzioni pubbliche
- 30322 Aggirare i problemi legati al certificato di salute
- 30323 Le barriere architettoniche (parapl.)
- 30324 Il mondo di oggi, suoi problemi; mantenere la serenità in una società che porta ansia e paura; come andrà a finire il mondo
- 30325 Ricostruzione dell'uomo; risvegliare le coscienze
- 30326 Difendere la dignità di persone che non sanno difendersi; sollecitare il sindacato sui diritti dei cittadini emarginati
- 30327 Essere caritatevole; mettere in pratica la carità
- 30328 Incontrare i bisognosi (anziani, vecchi, ammalati etc.)
- 30329 Andare in mezzo ai poveri
- 30330 Far giungere più persone possibili alla serenità della vita
- 30331 Dare tutto me stesso al di là di qualsiasi delusione
- 30332 Una società fondata sulla non violenza in città
- 30333 In campagna una vita comunitaria e pacifica
- 30334 Il processo
- 30335 Mondo più a misura d'uomo
- 30336 Accettare il mondo militare che non mi appartiene come cultura
- 30337 Dimostrare che anche se ho la pelle di un altro colore sono uguale agli altri, sfida ai razzisti
- 30338 Combattere contro le tasse su vendita e produzione agricola
- 30339 Aiutare gli ammalati
- 30340 Autorizzazione per scaricare rifiuti tossici nel fosso; opposizione alla costruzione di una discarica
- 30341 Mancanza dei valori morali che riscontro negli uomini

- 30342 L'attività in circoli politico culturali
- 30343 Fare tornare la pace in Jugoslavia; il futuro del proprio paese (donne dell'Est)
- 30344 Riuscire a stare in Italia, in questo campo
- 30345 Insegnare ai giovani a non perdere le nostre tradizioni
- 30346 Avere il campo sporco; mancanza di igiene nel campo
- 30347 Rubare senza farsi mai prendere
- 30348 Star bene nonostante gli arresti domiciliari
- 30349 Essere consapevoli del proprio ruolo partecipativo nella società (voto, etc.)
- 30350 La situazione sociale e politica italiana; del proprio paese (Nepal)
- 30351 Portare la filosofia del mio pensiero/azione a comunicazione sociale
- 30352 Non lasciarsi travolgere dal gioco del consumismo
- 30353 Vincere ignoranza e malafede di chi non crede alla medicina alternativa
- 30354 Chiudere una vertenza legale
- 30355 Essere senza passaporto
- 30356 Non avere il permesso di soggiorno/rinnovararlo
- 30357 Contraddizione tra ciò che il governo dice e quello che fa (Iran)
- 30358 Finire il servizio militare senza punizioni
- 30359 Situazione politica che causa insicurezza economica (Iran)
- 30360 Conflitti che costringono la gente ad abbandonare la propria terra; Conflitti: Dio si è adirato così non piove
- 30361 Paura di nemici
- 30362 Barriere culturali/mentali nei confronti dei disabili
- 30363 Organizzazione eventi per beneficenza

(Teresa 36301-36399)

4. RELAZIONI EXTRA-FAMILIARI

- 30401 Socializzazione, rapporti interpersonali, comunicare; sviluppo di una vita sociale più attiva; stare sempre seduta a chiacchierare con qualcuno
- 30402 Convivere con gli altri; realizzare una vita comunitaria
- 30403 Non avere i documenti
- 30404 Non trovare sincerità, considerazione, interesse nei vedenti
- 30405 Essere sentiti fino in fondo
- 30406 Che gli altri mi capiscano
- 30407 Sottopormi al giudizio di esperti
- 30408 Farmi accettare dagli altri, potersi esprimere senza imporsi
- 30409 Difficoltà a stabilire contatti, rapporti; diffidenza, problemi di comunicazione

- 30410 Affetto e stima di chi mi circonda
- 30411 Eliminare la paura della gente; più sicurezza; meno problemi; essere più estroversi; sentirsi uguali agli altri; vincere la timidezza
- 30412 Rendere migliore, ottimale il rapporto con gli altri
- 30413 Dare il meglio con gli altri; creare rapporti profondi; vincere la negligenza, disattenzione; imparare ad ascoltare gli altri, altruismo
- 30414 Aiutare le persone vicine a raggiungere i loro obiettivi; tirar fuori dai guai un vero amico
- 30415 Mantenere il rispetto verso gli altri
- 30416 Misurare ed esprimere attraverso gli altri il proprio modo di vedere le cose
- 30417 Capire gli altri
- 30418 Insorgenza di scontrosità; non riuscire ad andare d'accordo con le persone; gentilezza nei confronti delle persone
- 30419 Avere un'immagine per il mondo esterno, difenderla, migliorarla
- 30420 L'indifferenza della gente
- 30421 Dimostrare agli altri di saper vivere anche in carrozzina; dimostrare chi sono e che cosa valgo; farmi valere per quel che sono; provare agli altri quanto valgo, quanta sopportazione ho; far capire che valgo anche se sono una donna
- 30422 Quando esco, la gente mi guarda in un certo modo; far fronte all'ignoranza altrui (parapl.)
- 30423 Avere un cane, animali domestici
- 30424 Mancanza della verità, sincerità tra gli esseri umani
- 30425 Vivere circondata da donne che stanno ancora in famiglia
- 30426 Fare ciò che voglio in pace con tutti
- 30427 Farsi conoscere per quello che si è
- 30428 Capire se è meglio parlare o tacere
- 30429 Realizzare la propria identificazione, posizione sociale; migliorare posto nella scala sociale
- 30430 Trovare un lavoro per poter stare con gli altri
- 30431 Accoglienza, collaborazione con una persona che ha fatto sbagli; dare fiducia a una persona che gli altri ritenevano negativa
- 30432 Essere "presente", efficace, attuale, al mio piccolo mondo
- 30433 Gli amici, amicizie; dedicarsi di più, più tempo per gli amici
- 30434 Riuscire a capire ed avvicinare i ragazzi; i giovani; i pre-adolescenti
- 30435 Valorizzare al massimo ambiente e persone
- 30436 Stare in comunità; seguire le regole della casa famiglia
- 30437 Essere meno presuntuosa
- 30438 Far capire agli altri che sono in grado di cavarmela da sola
- 30439 Mancanza di stimoli culturali e professionali nel mio ambiente
- 30440 Convincere gli altri delle mie idee
- 30441 Una persona cattiva; cattiveria degli altri
- 30442 Cambiare le persone che frequento, conoscere altra gente
- 30443 Trovare amicizie sincere
- 30444 Superare gelosie fra amici, compagni di scuola, altre persone
- 30445 Andare a vivere altrove in compagnia di qualcuno
- 30446 Avere più amici; entrare a far parte di un gruppo
- 30447 Essere considerato nella società un uomo onesto e integro
- 30448 Decidere se aver fiducia negli altri oppure no
- 30449 Far capire agli altri che non esiste niente di impossibile a priori; occorrono costanza, volontà, intelligenza
- 30450 Riparazione di una grave ingiustizia subita dalla famiglia

- 30451 Non tollerare l'ignoranza
 - 30452 Non tollerare il perbenismo
 - 30453 Raggiungere un equilibrio tra aggressività e autoritarismo
 - 30454 Combattere l'autoritarismo
 - 30455 Odio da parte degli altri
 - 30456 Non amare gli altri
 - 30457 Il mio migliore amico mi ha truffato; litigi
 - 30458 Reintegrazione nella società (Brasile); superare l'esclusione
 - 30459 Gestire i problemi in un rapporto di amicizia
 - 30460 Immaturità della gente
 - 30461 Farmi rispettare dagli altri
 - 30462 Farsi accettare per come si è fisicamente
- (Teresa 36401-36499)

5. TEMPO LIBERO SPORT, HOBBIES

- 30501 Viaggiare ancora di più
- 30502 Prendere la patente per fare i rally
- 30503 Cantare bene
- 30504 Scrivere poesie, come stimolo a cercare di scoprire
- 30505 Scrivere meglio poesie
- 30506 Saggio di danza
- 30507 Dare il massimo di se stessi nello sport, migliorare, battere i propri record personali, vedere dove posso arrivare
- 30508 Affinare la tecnica di scultura
- 30509 Successi nello sport, essere tra i migliori, andare forti
- 30510 Come impiegare bene, costruttivamente il tempo libero
- 30511 Fare dello sport; frequentare una palestra
- 30512 Giocare a bocce e a carte una volta in pensione
- 30513 La nuova patente (parapl.)
- 30514 Eseguire ottimi dipinti
- 30515 Linguaggio pittorico personale, rinvigimento delle tematiche
- 30516 Scrivere molto, scrivere di più, continuare a scrivere
- 30517 Il libro, ciò che sto scrivendo
- 30518 Riprodurre quadri d'autore (per capire meglio)
- 30519 Compiere imprese sportive di rilievo

- 30520 Mantenersi in forma per imprese sportive
- 30521 Portare a termine ciò che si comincia nello sport
- 30522 Imparare a suonare uno strumento
- 30523 Alpinismo
- 30524 Aver più tempo per l'attività artistica (anche specifica)
- 30525 Uscire di più, trovare modi e motivi per farlo
- 30526 Continuare a fare sport
- 30527 Migliorare le proprie capacità negli hobbies
- 30528 Andare in Venezuela; viaggi in America centrale meridionale
- 30529 Competitività nello sport
- 30530 Tornei, gare di sport agonistico; progredire nei concorsi
- 30531 Fotografare
- 30532 Realizzare un trekking in Nepal, Sud America, zone specifiche
- 30533 Conciliare diversi interessi
- 30534 Fare equitazione, montare a cavallo
- 30535 Prendere la patente
- 30536 Fare un viaggio
- 30537 Difficoltà nella radioamazione
- 30538 La mancanza di neve in montagna
- 30539 Andare a ballare con mio marito
- 30540 Giocare a carte; migliorare
- 30541 Lanciarsi, mettersi alla prova nella break dance
- 30542 Truccare il motorino

(Teresa 36501- 36699)

6. MASS-MEDIA

- 30701 Far funzionare la T.V. locale

(Teresa 36901-36799)

7. SFERA DEL PRIVATO DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 30801 I soldi
- 30802 Problemi finanziari, averli e risolverli; aver fatto il passo più lungo della gamba in campo finanziario
- 30803 I soldi per i viaggi
- 30804 Pagare i debiti; terminare di pagare la casa, la cascina; finire di pagare le cambiali, le bollette
- 30805 Mettersi 'in quadro', benessere/stabilità, realizzazione economica; far quadrare il bilancio
- 30806 Avere una situazione economica migliore, miglior tenore di vita
- 30807 Avere una vita comoda, tirare avanti agiatamente
- 30808 Non avere una pensione per essere autonomi
- 30809 Trovare una sistemazione
- 30810 Avere una casa; trovare casa; acquisto della casa
- 30811 Avere una casa propria e gestirla
- 30812 Avere una nuova casa
- 30813 Costruire una villetta, avere una villa, autonomia dal condominio
- 30814 Una nuova casa comprata da poco
- 30815 Pagare molti contributi di lavoro e non avere diritti
- 30816 Uscire dalla situazione del dormitorio
- 30817 Conseguire indipendenza economica
- 30818 Sposarsi o no, per motivi economici; creare le condizioni economiche necessarie per potersi sposare
- 30819 Avere i soldi per comprare un'altra macchina
- 30820 Guadagnare senza doversi affaticare troppo
- 30821 Diventare ricco, guadagnare molti soldi; far soldi
- 30822 Avere una grossa pensione per riposare, fare ciò che si vuole
- 30823 Un appartamento casa fuori città; al mare, in campagna (anche luoghi specificati)
- 30824 Trovare un appartamento accessibile, senza gradini (parapl.)
- 30825 Risparmiare
- 30826 Avere una casa con l'orto, un po' di terreno
- 30827 Comprare casa e terreno nelle Filippine; costruire una casa in Jugoslavia; aggiustare la casa nel paese d'origine
- 30828 Sprechi consumistici
- 30829 Costruire il maneggio e il nuovo complesso sportivo
- 30830 Costruirmi una cascina nuova
- 30831 Acquistare un motorino
- 30832 Far fronte alla gestione della contabilità dell'azienda
- 30833 Prezzo di vendita dei prodotti adeguato al costo di produzione
- 30834 La costruzione della mia casa; aggiustare, ristrutturare la casa; modificare la piantina di casa; finire la costruzione della villa
- 30835 Acquistare un negozio di commestibili
- 30836 Mettere a posto la stalla
- 30837 Comprare la macchina
- 30838 Riuscire a soddisfare i miei desideri con i lavoretti che faccio
- 30839 Tentazione di poter guadagnare denaro in modo disonesto, cosa che va contro i miei principi
- 30840 Riuscire ad accontentarmi di ciò che mi posso permettere
- 30841 Migliorare il proprio tenore di vita senza calpestare i propri ideali

- 30842 Trovare i soldi per mangiare
- 30843 Avere una casa più vivibile
- 30844 Pagare la casa (Kenya)
- 30845 Non gravare troppo sul bilancio familiare con le proprie spese

(Teresa 36801- 36899)

8. SFERA DEL PRIVATO FAMIGLIA - PARTNER

- 30901 La famiglia
- 30902 Famiglia che procede bene, serenità, armonia, tranquillità
- 30903 Situazione difficile in famiglia, superare i problemi; aggiornare le relazioni intrafamigliari
- 30904 La salute del partner, della famiglia
- 30905 Essere attivi per la famiglia, dedicarsi alla famiglia, dare il meglio di sé; mettere da parte le proprie esigenze; la responsabilità della famiglia
- 30906 Poter assistere la madre; risolvere i problemi della madre, i suoi problemi di salute
- 30907 Difficoltà di relazione con madre e sorella
- 30908 Possibilità di avere figli, un figlio; decidere di averne; poter avere mio figlio
- 30909 Avere figlio malato, malattie dei figli; loro guarigione; salute dei figli
- 30910 Avere una figlia/o handicappata/o (fisico e/o psichico); suo trattamento, cure
- 30911 Mancanza di lavoro sicuro, preoccupazioni di lavoro dei figli
- 30912 Trovare un lavoro per i figli
- 30913 Vedere i figli sistemati, con un lavoro e una famiglia
- 30914 Lavorare per dare un futuro agiato alla famiglia, ai figli; dare loro la possibilità di faticare meno; affrontare il futuro dei figli; dar loro un buon futuro
- 30915 Aiutare i figli che si sposano a sistemarsi; aiutarli nel matrimonio economicamente; concluderlo felicemente; guadagnare molti soldi per il matrimonio della figlia
- 30916 Stare con i figli emigrati in Belgio
- 30917 Accettare la morte dei figli
- 30918 I figli; loro educazione, allevarli, seguirne l'evoluzione; crescita morale e fisica dei figli
- 30919 Non avere un partner
- 30920 Incontrare un bravo ragazzo (F), una bella ragazza a cui voler bene (M)
- 30921 Trovare il partner giusto, ideale
- 30922 Sposarsi, matrimonio; aver tutto pronto per il matrimonio; prepararmi in modo consapevole e sereno al matrimonio
- 30923 Formarsi una famiglia, realizzarsi nella famiglia; trovare una donna che mi sposi
- 30924 Sposarsi e tornare in Italia lasciando la famiglia in Belgio
- 30925 Dover abbandonare la famiglia per tornare in Argentina
- 30926 Trovare qualcuno che creda in me (affidarmi); trovare una donna che mi capisca, con cui confidarmi
- 30927 Il rapporto con il partner; capire, saper trattare il partner; coerenza, rapporto stabile, capirne la qualità, amministrarlo; cercare di avere più colloquio col partner; andare d'accordo; essere un

- buon partner; poter dedicare più tempo al partner
- 30928 Genitori, rapporto con loro, ricomporlo; andare d'accordo e convivere con i genitori
- 30929 La donna della mia vita non mi vuole sposare; conquistare il partner desiderato
- 30930 Rapporto con mia madre, problemi connessi anche pratici
- 30931 Portare i figli con me in Spagna
- 30932 Dimostrare alla madre i suoi errori; essere migliore di lei
- 30933 Un parente che si droga
- 30934 Capire i veri sentimenti del partner nei miei confronti
- 30935 Dover sopportare la famiglia
- 30936 Problemi che danno i figli; risolvere i problemi emergenti dalle discussioni con i figli
- 30937 Malattia/morte della madre
- 30938 Buon andamento della coppia, matrimoniale; essere un buon partner; vivere serena con mio marito
- 30939 Convincersi della fine di un rapporto sentimentale
- 30940 Scelta tra matrimonio e celibato, se stare soli o no
- 30941 'Giocare con l'amore', avventure occasionali; cercare un appuntamento con una ragazza; stare con le donne
- 30942 Lo sviluppo della figlia, seguirla in questo momento critico
- 30943 Aiuto morale ai figli, incoraggiarne la maturazione, guidarli nella crescita a diventare uomini; dimostrare loro che niente è impossibile con la costanza e la volontà; farli crescere onesti perchè non debbano rubare per vivere
- 30944 Decidere come comportarsi con un partner desiderato
- 30945 Ricostruire il mio rapporto di coppia, risolvere i problemi col partner; affrontare problema d'amore, migliorare il mio rapporto
- 30946 Mantenere rapporto positivo, attuale assetto familiare, convivere serenamente con la famiglia
- 30947 Vivere ancora per vedere i figli crescere
- 30948 Avere uno o due nipoti
- 30949 Vedere mio figlio mandare avanti l'azienda con una laurea
- 30950 Mandare i figli a scuola, farli studiare, diploma, laurea
- 30951 Complessi, problemi, problemi adolescenziali dei figli; sostegno nei loro momenti di debolezza
- 30952 Far crescere i figli serenamente, perchè possano sviluppare la loro personalità; conservarli sereni, capaci di godere, amare
- 30953 Inevitabile distacco dalla famiglia a causa della morte
- 30954 Buon rapporto con i figli; mantenerlo
- 30955 Progetti futuri, organizzare la vita a due, convivere col partner; costruire col partner quello che vogliamo insieme
- 30956 Cercare di capire i figli, entrare nella loro testa; capire mia figlia e il suo modo di vivere
- 30957 Dimostrare a parenti egoisti di farcela da soli
- 30958 Capire per quale amore sono fatta; decidere se sposarsi o no; prendere una decisione in campo sentimentale; sfidare incertezze o dubbi in amore
- 30959 Raggiungere la serenità senza far male a chi si ama; agire con serenità senza che la famiglia sia coinvolta negativamente; accordo tra proprie ambizioni personali ed obbiettivi della famiglia
- 30960 Stabilità, equilibrio affettivo, sistemazione, cementare gli affetti
- 30961 Rientro in Italia del figlio; convincere i figli a venire via dalla Jugoslavia
- 30962 Superare le difficoltà nel rapporto col partner
- 30963 Il problema del 'marito padrone'; far capire al partner proprie tendenze giovanili ribelli
- 30964 Crescita dei figli, loro distacco; accettare la loro indipendenza
- 30965 Avere altri figli

- 30966 Riorganizzarsi la vita dopo la morte del partner; riuscire ad affrontare la perdita del compagno di vita; prendere decisioni di vita in conseguenza di questo
- 30967 Vivere senza ansie il rapporto sessuale
- 30968 Conciliare famiglia/affetti con la propria esigenza di libertà; smettere di vivere all'ombra del partner; suddividere i propri ruoli
- 30969 Rifarsi un'altra famiglia; cercare una sistemazione migliore con un'altra compagna
- 30970 Portare a termine ciò che si comincia in campo affettivo; risolvere problema sentimentale, migliorare in campo affettivo
- 30971 Famiglia autoritaria, in cui non si riesce ad imporsi
- 30972 Forza di superare la solitudine grazie ai figli
- 30973 Aiutare economicamente la famiglia; avere sempre un buon tenore di vita per la famiglia; riuscire a dar da mangiare ai figli
- 30974 Seguire i figli negli studi, farli impegnare nello studio; impedire che interrompano gli studi
- 30975 Riorganizzarsi la vita rimanendo soli
- 30976 Eliminare tutte le conseguenze del matrimonio
- 30977 Essere un buon esempio per i figli, essere un buon genitore; allevarli nel miglior modo possibile
- 30978 Essere più aiutata dal marito nell'educazione dei figli
- 30979 Vivere, invecchiare serenamente con il partner
- 30980 Trovare un senso alla propria scelta di vita matrimoniale
- 30981 Dimostrare ai nipotini che sono ancora in gamba; accudirli
- 30982 Vorrei impormi maggiormente sui miei figli
- 30983 Tornare insieme al mio ex partner
- 30984 Rapporto con il fratello/sorella
- 30985 Riuscire a sopportare mio suocero/rapporto con la suocera; rapporto con la madre del partner
- 30986 Far studiare le sorelle affinché abbiano un lavoro decoroso
- 30987 Allontanare da mia madre il suo attuale partner
- ERRORE**30985**Il confronto del mio carattere introverso in famiglia**
- ERRORE **30986* * Affrontare l'imminente maternità**
- ERRORE**30987** La decisione di iniziare o meno le pratiche di adozione**
- 30988 Educare i figli secondo principi di onestà e bontà trasmessimi dai genitori; senza troppo senso materialistico; figli sulla buona strada
- 30989 Decidere se abortire o tenere il bambino
- 30990 Vivere come tutti quelli che hanno una famiglia
- 30991 Interrompere rapporto col partner; decidere di farlo
- 30992 Conquistarsi la fiducia del partner, convincerlo
- 30993 L'amore; la vita sentimentale
- 30994 Riuscire a farsi accettare completamente dal partner
- 30995 Capire difficoltà, incertezze per il futuro del partner
- 30996 Discussioni con il partner per problemi, decisioni di lavoro
- 30997 Insegnare alle figlie che non si deve oziare
- 30998 Conciliare l'impegno di mamma con quello degli animali
- 30999 Che mio figlio non parta per la guerra
- 32901 Far capire ai genitori del fidanzato che non gli ho fatto male; rapporti con i parenti del partner
- 32902 Fare in modo che mio marito riesca nel suo lavoro; convincerlo a lavorare con i miei fratelli; vederlo lavorare tranquillo
- 32903 Acquisto alloggio per mio figlio
- 32904 Ristrutturazione casa genitori
- 32905 Litigi con la madre

- 32906 Che il mio ex partner esca dalla droga
- 32907 Mantenere buoni rapporti con i parenti (famiglia estesa)
- 32908 Perdere o meno la verginità
- 32909 Dimostrare a mio padre di gestirmi e fare scelte senza la sua onnipresente benedizione e/o opposizione; ottenere maggiore libertà dai genitori
- 32910 La relazione con una persona molto più anziana di me e non libera
- 32911 Non sapere di chi sono innamorata e di chi vorrei esserlo
- 32912 Passare gli ultimi anni con la mia nipotina in Brasile
- 32913 Avere tutta la famiglia riunita perchè ormai sono vecchio
- 32914 Rapporto con mio padre
- 32915 Trovare un equilibrio tra educazione orientale ed occidentale con i figli
- 32916 Migliorare il rapporto di mia figlia con il suocero
- 32917 Educare i figli in modo che abbiano una vita professionale di successo
- 32918 Appoggio morale alla madre; sostegno in momenti critici
- 32919 Preoccupazioni per la famiglia nel degrado morale ed ambientale del mondo
- 32920 Far diventare la mia partner una moglie ideale
- 32921 Problemi sessuali col partner
- 32922 Dare una casa alla mia famiglia; trovare una casa per sposarmi
- 32923 Educare i figli all'autonomia e a sapersela cavare da soli
- 32924 Non far sposare i figli troppo giovani
- 32925 Togliere dai pasticci mio marito
- 32926 Far capire ai miei genitori che non voglio ancora sposarmi
- 32927 Vivere sempre con i miei figli; morire vicino a loro
- 32928 Vedere figli e nipoti felici
- 32929 Vorrei che mia moglie riprendesse a guidare (più indipendente)
- 32930 La salute di sorelle/fratelli
- 32931 Portarmi a casa i figli
- 32932 Poter rivedere la mia famiglia (afr.)
- 32933 Avere mio marito vicino (afr.)
- 32934 Tornare dalla mia famiglia
- 32935 Molte ragazze dicono di essere innamorate di me
- 32936 Preoccupazioni per l'istruzione dei fratelli (mancanza di soldi)
- 32937 Essere picchiato dai parenti (non genitori)
- 32938 Non avere i genitori e non essere accudita dai parenti
- 32939 Dover vivere lontano dalla famiglia
- 32940 Preoccupazione per il futuro della famiglia, figli in Iran nella situazione attuale
- 32941 Responsabilità economica della famiglia in seguito alla morte del padre
- 32942 Allontanarmi da mia madre, mancanza di libertà
- 32943 Discussioni col partner
- 32944 Preoccupazione per il fallimento del matrimonio del figlio
- 32945 Paura che mi costringano a sposarmi
- 32946 Aiutare i genitori, trovare il modo
- 32947 Difendere il possesso del partner
- 32948 Disagio psicologico/psichiatrico di un familiare (correggere! Prima era 32947, ora 32948)
- 32949 Dimostrare ai genitori le proprie capacità/risorse
- 32950 Non sentirsi supportati/ amati dai genitori
- 32951 Differenze religiose con il partner

9. SFERA DEL PRIVATO
CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 31001 La salute
- 31002 La vecchiaia, l'età che avanza, organizzarsi, vecchiaia decorosa
- 31003 La sopravvivenza
- 31004 Essere non vedente
- 31005 Accettare la propria malattia, convivere con essa; superare la depressione che essa provoca
- 31006 Lotta contro la cecità
- 31007 Guarire da una malattia; voler riacquistare la salute
- 31008 Sentirsi bene
- 31009 Preoccupazione di avere una malattia; timore delle malattie
- 31010 Malattia cronica (asma bronchiale, ipertensione)
- 31011 Peggioramento di una malattia cronica
- 31012 Morire con lucidità
- 31013 Dormire
- 31014 Fare un bagno
- 31015 Tempo che passa troppo velocemente; 'tempus fugit irreparabile'
- 31016 Camminare; camminare con i tutori (parapl., polio); non poter camminare
- 31017 Risolvere i propri problemi urologici (parapl.)
- 31018 Smettere di fumare
- 31019 L'attesa della morte
- 31020 Trovare l'equilibrio fisico con il potere mentale
- 31021 Malattia agli occhi; vederci poco
- 31022 Possibilità dell'organismo di superare certe situazioni; propria salute in seguito a interventi, mastectomia
- 31023 Prova di forza contro una malattia
- 31024 Eliminare i Kg di troppo, contrastare la tendenza all'obesità; dimagrire
- 31025 Abituarmi all'idea di non poter avere più figli
- 31026 Sviluppare il controllo del mio corpo come alimentazione
- 31027 Stare meglio di salute per aiutare nella stalla
- 31028 Essere un ragazzo inferiore agli altri
- 31029 Dover affrontare interventi chirurgici, operazioni
- 31030 Il parto
- 31031 Dover affrontare un lungo trattamento medico
- 31032 Mantenersi in forma

- 31033 Vincere l'insonnia
- 31034 Avere sempre da mangiare; non morire più di fame; la fame
- 31035 Morire di vecchiaia e non per altre cause
- 31036 Arrivare al pensionamento in salute
- 31037 Longevità; avere una vita lunga
- 31038 Avere Kiwi (lucido da scarpe) e spazzola
- 31039 Avere delle scarpe sandali
- 31040 Avere dei vestiti
- 31041 AIDS
- 31042 Svegliarsi/alzarsi la mattina
- 31043 Gestire le proprie energie/risorse fisiche (correggere! Prima era 31042, ora 31043)
- 31044 Badante/ infermiera specializzata (tetrapl.)
- 31045 Autonomia negli spostamenti (disab.)
- 31046 Incidente e sue conseguenze

(Teresa 37001- 37099)

10. SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 31101 Essere attivi, vivi, riuscire a fare
- 31102 Acquisire autonomia, affermarsi nelle proprie attività/scelte, avere impegni che interessano
- 31103 Autogestirsi, riuscire a farsi una vita, una vita normale; raggiungere indipendenza personale
- 31104 Mantenere autonomia e indipendenza, il proprio spazio di vita; nonostante famiglia, impegni, migliorarlo; conciliare bisogno di autonomia con legame serio e il tipo di lavoro che vorrei fare
- 31105 Migliorarsi; ciò che si sta facendo per stare meglio; desiderio di migliorare; sviluppare al meglio la mia personalità
- 31106 Senso della vita, passaggio dell'uomo in questo mondo
- 31107 Sapere se c'è un'altra vita di là, pensare alla morte e al dopo, accettarla con serenità e realismo; problema della vita e morte
- 31108 Cambiare il proprio carattere, eliminare parti negative, non doversi più rimproverare niente
- 31109 Vivere onestamente il resto della vita; stare fuori dai guai
- 31110 Equanimità e consapevolezza, maturità, equilibrio
- 31111 Trasformare la vita a tutti i livelli, cambiare modo di vita; desiderio di rinnovamento
- 31112 Scaricarsi dalle sfide e coltivare calma, saggezza, serenità
- 31113 Riuscire ad individuare, a definire degli obiettivi; ricerca di un ruolo da sublimare; stabilire cosa voglio dalla mia vita; indirizzare le energie su un canale costruttivo
- 31114 Provarsi quotidianamente, non sentirsi mai arrivati; essere esigenti con se stessi; superarsi; pretendere sempre di più
- 31115 Vita coerente, consapevolezza, consistenza delle proprie scelte; liberarsi da condizionamenti, influenze, aspettative altrui; timore di scelte definitive; vita consapevole, non "trascinato", responsabile; non essere grintoso nel difendere le proprie idee causa carattere debole

- 31116 Essere, rimanere se stessi; problema di dovermi spesso mascherare
- 31117 Scoprire se stessi, conoscersi, capire il proprio Io, strumenti necessari per capirsi; crescita della coscienza
- 31118 Vivere; gestire la propria vita; la vita è una sfida; vincere la guerra della vita pur sapendo di dover perdere molte battaglie
- 31119 Essere in questo mondo
- 31120 Le ingiurie del tempo sulla sfera intellettuale
- 31121 Mantenere "l'ordinarietà"
- 31122 Procedere nella direzione naturale
- 31123 Continuare la strada intrapresa; continuare a vivere come vivo; mantenere le cose positive che ho conseguito
- 31124 Essere liberi, continuare con l'attuale libertà
- 31125 Il fatto stesso di esistere, recuperare il senso dell'esistenza; essere o non essere; capire esattamente cos'è la vera vita
- 31126 Esistere senza sapere perchè; trovare significato alla vita
- 31127 Trovare l'equilibrio tra le attività, organizzare il tempo; conciliare interessi diversi e non riuscire a farlo; avere troppi impegni
- 31128 Fare ciò che si dovrebbe fare; diventare come si dovrebbe essere
- 31129 Combattere l'egoismo dell'io; essere o avere
- 31130 Fare un salto di logica
- 31131 Mutazione d'identità; rimanere così o cambiare; nuova ricerca di una propria identità
- 31132 Vivere in strada e volerne venire fuori
- 31133 Decidere se restare in Istituto o tornare in paese (n.v.)
- 31134 Vivere in Germania sentendosi emarginati
- 31135 Non avere più entusiasmo
- 31136 Insicurezza, incertezza, paure; vincerle; controllare l'ansia; paura di sbagliare di nuovo; essere più sicuri di sè
- 31137 Non lasciarsi coinvolgere da eventi, modelli, valori, mode; dominarli, privilegiare la ricerca dell'equilibrio interiore
- 31138 Senso pieno della vita nelle contingenze, nel quotidiano
- 31139 Essere ciò che voglio essere
- 31140 Eccellere in un campo, diventare qualcuno
- 31141 Non so come sarà il futuro senza sfide e amore; incertezza
- 31142 Il proprio futuro, impostare le basi per il proprio futuro; vivere pensando al futuro
- 31143 Capire cosa farò 'da grande', nella vita, quale sia la mia strada, l'attività della mia vita
- 31144 Accettare me stessa in relazione agli altri
- 31145 Libertà di fare ciò che voglio; imporre le proprie scelte; affrontare tutto ciò che non ho potuto fare
- 31146 Andare a vivere in Inghilterra dopo la scuola
- 31147 Acquisire un carattere deciso, sicurezza
- 31148 Capire l'utilità dello sforzo, dell'impegno; dimostrare a me stessa quanta forza e sopportazione ho; non lasciarmi scoraggiare dai problemi quotidiani
- 31149 Cambiare i difetti, strumenti necessari per modificarsi
- 31150 Tutto ciò che faccio, buon andamento della vita quotidiana
- 31151 Credere che dopo tante cose negative verrà il sereno
- 31152 Vincere l'abulia, la pigrizia, la mancanza di volontà; avere maggiore spirito di iniziativa
- 31153 Sono inconcludente; tentazione di disperdersi in cose, pensieri inutili
- 31154 Domande di tipo esistenziale

- 31155 Realizzarmi
- 31156 Ricerca di sfide, "punti fissi", su cui concentrare gli sforzi
- 31157 Confrontare le mie capacità; dimostrare a me stessa di valere qualcosa; provarmi quanto valgo
- 31158 Acquistare più fiducia in se stessi, vincere la sfiducia
- 31159 Essere un vincente in una società che sommerge i perdenti
- 31160 Esprimere il meglio di me, valore, capacità; fare bene, arrivare a fare il meglio in tutto; dare il meglio di me; dimostrare le mie doti nascoste
- 31161 Organizzazione personale, progetti pratici
- 31162 Maturazione interiore per poterla esprimere anche nella musica
- 31163 Trovare uno stile unitario universale e in sintonia coi tempi, con le fasi di crescita
- 31164 Carattere troppo sfaccettato, contraddittorio, volubile
- 31165 Gestire la propria emotività, controllare le proprie emozioni
- 31166 Convincersi dell'utilità della vita, decidere se darsi una sfida
- 31167 Riuscire a trovare stimoli nuovi nella musica
- 31168 Calare ideali, valori, sogni nella realtà, agire coerentemente con le proprie convinzioni
- 31169 Essere felici; avere una vita felice
- 31170 Cercare di accettarsi e di piacersi; buon rapporto con se stessi
- 31171 Superare una depressione/delusione; uscire da un vicolo cieco; situazioni di decadenza, disgregazione, malessere generale
- 31172 Serenità, tranquillità, pace interiore; mantenere la serenità; giungere con serenità alla vecchiaia
- 31173 Maturare, smettere di fare il ragazzo e comportarsi da adulto
- 31174 Trovare campi ed interessi in cui esprimersi
- 31175 Costruirsi un'esistenza appagante, anche con molti sacrifici
- 31176 Creatività
- 31177 Avere i risultati che mi prefiggo, realizzare i miei obiettivi; riuscire nella vita
- 31178 Affrontare problemi prima che diventino irrisolvibili; risolvere problemi
- 31179 Non sentirmi vecchio, giovinezza interiore, avere sempre mire; entusiasmo con esperienza; stare al passo coi tempi; accorgersi che i tempi cambiano; non essere esclusa dai cambiamenti veloci, seguire il progresso e stargli dietro
- 31180 Costruire qualcosa utile per me; migliorare il livello di vita; salvaguardare la qualità della vita
- 31181 Lasciare una situazione definita, rischiare tutto per i propri obiettivi; rischiare di più, vincere l'abitudine; provare a me stessa quanto coraggio ho
- 31182 Conservare i miei "sani dubbi"
- 31183 Ridefinire i propri obiettivi
- 31184 Affrontare i molti dilemmi contingenti ed interdipendenti
- 31185 Vincere l'impazienza, l'insofferenza; l'eccessiva fretta di fare e di apprendere
- 31186 Propria identità di artista, conciliarla con la vita normale
- 31187 Invertire la forza di gravità
- 31188 Conciliare armonicamente i problemi della vita senza distruggersi
- 31189 Organizzare la vita proficuamente, senza perdite di tempo; organizzazione nelle cose che faccio
- 31190 Tensione verso conoscenza dell'universo, dei misteri della vita
- 31191 Trasferirsi, cambiare città residenza, paese
- 31192 Conciliare un io rigoroso con uno sbracato/ ipersensibile
- 31193 Avere il coraggio di andare a vivere da soli, decidere se farlo; imparare a vivere, a fare le cose da sola; andare via di casa; autonomia in casa propria (disab.)
- 31194 Aspetto l'evento che sconvolgerà la mia vita, la sua stabilità
- 31195 Portare a termine ogni cosa, andare fino in fondo
- 31196 Il futuro di una vita che non è del tutto mia

- 31197 Superare la propria nevrosi; uscire da un esaurimento nervoso
- 31198 Riuscire a trovare qualcosa da fare, per impegnare il tempo
- 31199 L'esigenza di dedicare più tempo a me stessa
- 33101 Arricchirmi di tutto quello che mi sta a cuore
- 33102 Eliminazione della visione personale, del filtro
- 33103 Piena libertà interiore; superare influenze negative altrui; scrollarsi dalle influenze che vincolano la mia vita
- 33104 Compilazione di questi questionari
- 33105 Difesa della mia dignità; cercare di vivere dignitosamente qui nel campo
- 33106 Conciliare meglio i miei vari ruoli
- 33107 Affrontare le situazioni difficili senza perdere la testa, il controllo; con serenità
- 33108 Non essere abbastanza "elastica"; maggiore elasticità mentale; essere meno intransigente
- 33109 Nervoso
- 33110 La malinconia
- 33111 Convivere con un ricordo che mi tormenta
- 33112 Programmare il futuro cercando di essere razionale ma non troppo
- 33113 Se evidenziare tratti di personalità romantica, dolce, sognatrice
- 33114 Imparare a cavarsela da sola
- 33115 Tornare giovane
- 33116 Costruirmi un avvenire umanamente ricco
- 33117 Riuscire a non essere solo un numero ma una persona
- 33118 Nessuna per quanto riguarda la vita materiale
- 33119 Vivere a Napoli con i genitori ma in contatto con Torino
- 33120 Vita tranquilla ma non monotona, ricca di stimoli
- 33121 Problemi di residenza; andare via da questo campo
- 33122 Andare a vivere in un posto che mi piace
- 33123 Tornare in Jugoslavia / proprio paese d'origine
- 33124 Analizzare i mezzi per raggiungere la meta
- 33125 Stare sola in India nel prossimo futuro
- 33126 Saper cogliere le occasioni che la vita offre
- 33127 Trovare un punto di equilibrio nell'essere soddisfatto in tutti gli ambiti della vita
- 33128 Non voglio più far niente nella vita, solo riposare
- 33129 Fare la "bella vita"; cercare di vivere bene finchè posso
- 33130 Andare in Jugoslavia per firmare dei documenti; viaggio nel paese di origine
- 33131 Accontentarsi di ciò che si ha
- 33132 Non arrendermi per non tornare in Jugoslavia
- 33133 Trovare sempre gli spetti positivi nelle situazioni della vita, anche le peggiori
- 33134 Accettare la vita come viene
- 33135 Fare una brutta vita
- 33136 LA monotonia della vita
- 33137 Lasciare il paese ma non avere i soldi per farlo
- 33138 Sviluppo del cervello
- 33139 Lavorare con costanza nel progetto Joas de Barro (Brasile)
- 33140 La solitudine (correggere! Prima era 33139, ora 33140)
- 33141 Affrontare i problemi dell'adolescenza
- 33142 Confusione, mancanza di chiarezza mentale
- 33143 La gioventù; l'attuale fase della vita
- 33144 Imparare a fermarmi in tempo

(Teresa 37101- 37199)

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 31201 Raggiungere la santità
- 31202 Realizzare la vocazione di suora, consacrarsi a Dio
- 31203 Proseguire nella vita religiosa, nella propria formazione; carriera ecclesiale
- 31204 Essere una vera, buona suora; testimoniare nella vita attuale; essere sacerdote dedicandomi a tempo pieno a Dio e agli altri
- 31205 Scegliere tra vita secolare e religiosa; fedeltà, autenticità della propria vocazione; superare le tentazioni del mondo civile
- 31206 Conversione "cristiana"; vivere bene il cristianesimo; rinnovare ogni giorno la sfida di credere e affidarmi a Dio; comprensione profonda della fede cristiana
- 31207 Inserimento nell'Oratorio
- 31208 Realizzare una figura convincente di Gesuita
- 31209 Diventare un discepolo di Gesù completo ed equilibrato; vita come trasparenza del Vangelo; rapportarsi con Cristo; imitarlo
- 31210 Formazione religiosa, umana e culturale dei giovani
- 31211 Integrare fede e vita quotidiana, preghiera, lavoro, apostolato, studio; coerenza tra lavoro e fede; vita unitaria a lode della gloria di Dio
- 31212 Coerenza con gli ideali di risposta al progetto di Dio; vita armonizzata con essi; fare tutto per il Signore, per realizzare la sua volontà; vita come testimonianza di fede
- 31213 Posizione in comunità; rispettare le regole della congregazione
- 31214 Il problema ecumenico
- 31215 Avanzare verso la maturità spirituale; ricerca spirituale; portare e sviluppare il divino interiore; accrescere la propria fede
- 31216 Far funzionare la parrocchia; smuovere il parroco dal torpore del dolce far niente; attività in parrocchia
- 31217 Generare altri Domenicani
- 31218 Riprendere il mio lavoro in Sacrestia
- 31219 La gloria dell'uomo-Dio
- 31220 La costruzione del tempio aperto
- 31221 Diventare un buon abitante di Damanhur
- 31222 Armonizzare la vita materiale con quella spirituale
- 31223 La profezia, la testimonianza come consacrato nella realtà
- 31224 Amore, amicizia con Dio, essere vicini a lui, migliorare il rapporto con lui
- 31225 Capire ciò che è secondo i disegni di Dio
- 31226 Servire Dio nei fratelli, amare in modo oblativo come Cristo

- 31227 Fare pastorale con cognizione ed attenzione
- 31228 Aiutare gli altri diffondendo il Vangelo e il credo cristiano
- 31229 Vita universitaria con la FUCI
- 31230 Dimostrare che la felicità deriva solo da Dio
- 31231 Risolvere interrogativi di ordine religioso
- 31232 Portare nella vita affettiva/matrimoniale i propri principi cristiani
- 31233 Il problema della salvezza
- 31234 Credo in Dio ma non in una religione
- 31235 Paura che Dio non perdoni i miei peccati

(Teresa 37201- 37299)

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 31301 Droga
- 31302 Uscire dal problema della droga
- 31303 Essere condizionati sempre dalla droga
- 31304 Non voler entrare in comunità per non seguire regole
- 31305 Sviluppare il controllo della mente
- 31306 Fedeltà alla meditazione
- 31307 Bere; evitare di ricominciare a bere
- 31308 Approfondire il mondo dell'inconoscibile (medium)
- 31309 Accettare le comunicazioni metafoniche anche quando non richieste
- 31310 Proseguire deciso verso l'Identificazione Suprema; massima visione con la Guida per raggiungere la completezza

(Teresa 37301- 37399)

13. VARIE

- 31401 Non voglio parlarne, crea litigi nella mia vita coniugale
- 31402 Non ho obiettivi seri prefissati, non mi piace pianificare la mia vita a lungo termine
- 31403 Non rispondo
- 31404 In questa fase della vita non ci sono sfide, solo problemi quotidiani
- 31405 Preferisco evitare le sfide; se mi si presentano, tendo ad aggirarle
- 31406 Non ho sfide, non mi sento più la capacità di reagire
- 31407 Nessun problema; sono tranquillo così

(Teresa 37401- 37499)

OBBIETTIVI FUTURI

1. LAVORO

- 50001 Lavorare, avere un lavoro extradomestico, continuare a lavorare; riprendere a lavorare
- 50002 Trovare un lavoro fisso, sicuro; meno precario
- 50003 Trovare un lavoro saltuario, part-time
- 50004 Trovare un lavoro vicino a casa; trasferimento in una sede più vicina a casa
- 50005 Iniziare un'attività privata con una pensione da dipendente
- 50006 Avere un lavoro creativo, realizzarsi in un lavoro creativo
- 50007 Amare il proprio lavoro, lavorare bene, con passione
- 50008 Armonia nel lavoro, rapporto armonico col lavoro
- 50009 Realizzarsi professionalmente; lavoro appagante in relazione alla mia sfida, alla mia idea
- 50010 Avere successo nel lavoro, fare carriera, posizione importante
- 50011 Trovare un lavoro migliore, cambiare lavoro
- 50012 Trovare un lavoro piacevole, divertente; che mi piaccia; un bel lavoro
- 50013 Lavoro interessante, stimolante, coinvolgente, non annoiarsi, non monotono, vario
- 50014 Mettere un'azienda per conto proprio
- 55015 Avere un lavoro meno faticoso; lavorare con meno affanno
- 50016 Svolgere il lavoro per cui si ha studiato, inerente agli studi
- 50017 Svolgere libera professione, incrementarla; aprire uno studio
- 50018 Migliorare le proprie prestazioni nel lavoro; aumentare la qualità delle mie capacità lavorative; specializzarsi di più
- 50019 Mettere su un allevamento di animali, ampliare l'attività di allevatrice di cani; allevare cavalli, cavalli da concorso
- 50020 Avere macchine moderne per l'agricoltura e le bestie; comprare un trattore più moderno, migliore
- 50021 Possedere terreni, aumentarli; lavorare la terra, colture biologiche
- 50022 Aumentare il bestiame
- 50023 Migliorare la fattoria paterna, attrezzarla meglio
- 50024 Aprire una macelleria; un negozio di alimentari, di pane
- 50025 Costruire un'officina moderna
- 50026 Poter fare i lavori di casa, le piccole bazzecole di casa; terminare lavoretti nella casa, demolire i rustici
- 50027 Lavorare a maglia
- 50028 Avere buona preparazione professionale, conoscere, approfondire; acquisire competenze per svolgere il proprio lavoro; essere più informato sui medicinali per gli animali; frequentare corsi di aggiornamento nel proprio lavoro
- 50029 Migliorare la produzione; consolidare, ampliare l'attività; avere una cascina DOC con prodotti di qualità
- 50030 Realizzare prodotti buoni, importanti, validi, significativi (es. un bel quadro, un bel libro)
- 50031 Proseguire, portare avanti l'attività paterna
- 50032 Migliorare l'attività paterna
- 50033 Ingrandire, migliorare l'azienda; renderla autosufficiente, modello, rinomata; ampliare la fattoria
- 50035 Incrementare l'attuale attività, aumentare il macchinario, la competitività, il successo sul mercato

- 50036 Coinvolgere i figli nella propria attività, vederli proseguire migliorare la propria attività
- 50037 Diventare una brava rammendatrice
- 50038 Affermarsi come pittrice, successo, interesse dalla stampa
- 50039 Diventare una scrittrice famosa, riconosciuta; pubblicare le cose che scrivo
- 50040 Cantante professionista
lirica, non specificato
- 50041 Diventare magistrato
- 50042 Diventare maestro di sport vari, arti marziali, professore di educazione fisica, istruttore di tennis
- 50043 Ricercatore, docente in Università, operare nella ricerca
- 50044 Diventare insegnante; insegnare nella scuola dell'obbligo
- 50045 Insegnare in Conservatorio
- 50046 Tornare in Africa e diventare cacciatore professionista
- 50047 Arrivare alla, andare in pensione, godersela; lasciare il lavoro senza rimpianti; smettere di lavorare; prepensionamento
- 50048 Lavorare con soddisfazione fino alla pensione
- 50049 Lavorare come medico; medico in ospedale, carriera ospedaliera
- 50050 Lavorare in ospedale come ausiliario; infermiere; ostetrica
- 50051 Trovare un lavoro redditizio, ben retribuito, che permetta di pagare i debiti; per avere un po' di soldi
- 50052 Indipendenza professionale, laboratorio proprio, dirigere autonomamente un settore; ruolo direttivo indipendente; lavoro indipendente
- 50053 Trovare un lavoro ottimo, un buon lavoro, un lavoro discreto, decente
- 50054 Trovare lavoro soddisfacente, gratificante, essere soddisfatti nel lavoro; lavoro non frustrante
- 50055 Giornalismo, pubblicismo, lavorare in case editrici
- 50056 Diventare una grande giornalista
- 50057 Insegnare Latino e Greco
- 50058 Diventare regista (documentari/teatro)
- 50059 Diventare medico con contatto con la gente
- 50060 Professione di medico (specializzazioni varie) al meglio
- 50061 Diventare un famoso attore
- 50062 Diventare Diplomatica
- 50063 Diventare psicologa, psicanalista; lavorare nel campo della psicosomatica (studenti magistero)
- 50064 Lavoro appassionante (a contatto con gente straniera)
- 50065 Professionista competente
- 50066 Fare dell'arte la mia professione; dipingere a livello professionale
- 50067 Lavoro onesto
- 50068 Divenire fotografo pubblicitario
- 50069 Avvocato con l'hobby della moda
- 50070 Avvocato
- 50071 Avere un lavoro retribuito, per essere indipendente
- 50072 Presidente della Repubblica, leader politico; vicepresidente (Uganda)
- 50073 Lavoro utile a me
- 50074 Lavoro congeniale, giusto per me; che mi permetta di esprimermi
- 50075 Teatro; dirigere una scuola di teatro
- 50076 Disegnatore di moda
- 50077 Occupazione all'estero, esperienze di lavoro all'estero
- 50078 Insegnare Lettere
- 50079 Brava P.R.

- 50080 Trovare un lavoro che mi dia sicurezza; che non mi faccia vivere di stenti
- 50081 Raggiungere una posizione migliore di mio padre
- 50082 Avere un lavoro tranquillo ma non troppo monotono
- 50083 Diventare una grande musicista
- 50084 Riuscire a migliorare le proprie capacità artistiche
- 50085 Trasmettere agli altri le proprie conoscenze, le proprie ricerche, competenze professionali
- 50086 Buon posto di lavoro come musicista
- 50087 Riuscire a svolgere sempre un lavoro che mi piaccia
- 50088 Mi piacerebbe insegnare nella materna, asilo
- 50089 Entrare in un'orchestra
- 50090 Trovare un lavoro che m'impegno come educatore; specializzarmi come educatore, analista transazionale dell'educazione; pedagogo
- 50091 Riuscire a cantare
- 50092 Provare nuove strade per trovare quella giusta
- 50093 Diventare concertista
- 50094 Diventare direttore d'orchestra
- 50095 Riuscire a svolgere il lavoro che mi sono prefissa
- 50096 Sempre e solo musica classica, ma soprattutto leggera
- 50097 Suonare soprattutto musica da camera
- 50098 Sviluppare di più l'attività artistica, dedicarsi solo ad essa
- 50099 Applicare le mie qualità tecniche; lavoro che dia spazio alle mie capacità professionali
- 50100 Accompagnatrice di cantanti o strumentisti
- 50101 Migliorare la mia situazione, posizione lavorativa
- 50102 Attività manageriale o organizzativa nell'ambito del mio lavoro; coordinare gli altri operatori nell'ufficio
- 50103 Avere un lavoro che non dia troppi problemi; che non disturbi la mia vita
- 50104 Fondare una cooperativa agricola ed esserne la responsabile
- 50105 Trovare un lavoro in cui mettere "il cuore" perchè mi piace
- 50106 Comporre canzoni indimenticabili
- 50107 Lavoro che permetta di viaggiare, accompagnatrice turistica
- 50108 Lavorare scoprendo nuovi metodi e scopi; ricchezza di sfide; una volta avviato un progetto cominciarne un altro
- 50109 Fare il fisico, realizzarsi nel campo della fisica
- 50110 Professione, ricerca nell'area tecnico scientifica, scoperte
- 50111 Essere esperti/stimati nel lavoro; padroneggiare la propria professione
- 50112 Fare l'astronauta
- 50113 Un lavoro nel campo del sociale, del servizio agli altri; che mi realizzi nel donare la mia generosità agli altri; che permetta di ampliare orizzonti alla ricerca per migliorare la vita degli altri
- 50114 Lavorare ai limiti della conoscenza scientifica umana
- 50115 Equilibrio tra lavoro e tempo libero; lavorare di meno e divertirmi di più
- 50116 Lavorare meno ed in modo più finalizzato
- 50117 Mandare avanti la fabbrica, la mia aziendina; buon andamento del proprio negozio
- 50118 Una cooperativa agraria con inserimento di anziani ed handicappati
- 50119 Mia attività a contatto con la gente; lavoro per poter stare in mezzo alla gente
- 50120 Vivere un po' di rendita, sulle proprie conoscenze professionali
- 50121 Lasciare un ricordo di serietà e capacità professionali
- 50122 Una vita post-lavorativa equilibrata ed armoniosa

- 50123 Insegnare ai bambini handicappati; assistenza e riabilitazione di bambini portatori di handicap
- 50124 Conseguire i propri programmi, progetti professionali
- 50125 Liberarsi della necessità di lavorare
- 50126 Mantenere la propria posizione nel lavoro; che il lavoro vada avanti così, proceda bene; mantenere il posto di lavoro
- 50127 Diventare primario, dimostrarmi capace di essere il primo, apice della carriera; direttore didattico, preside; caporeparto; raggiungere il massimo livello nella mia società
- 50128 Cambiare luogo di lavoro, cambiare ospedale/ditta
- 50129 Avere allievi, lieti di considerarmi un maestro
- 50130 Realizzare un proprio spazio intellettuale e lavorativo
- 50131 Riuscire a lavorare a lungo; continuare a lavorare per qualche anno ancora
- 50132 Avere un negozio per stare a contatto con la gente
- 50133 Pubblicare le proprie ricerche
- 50134 Vincere il Nobel
- 50135 Smettere di svolgere l'attività di casalinga
- 50136 Avere un negozio di parrucchiera
- 50137 Ottima contabile; ragioniere accreditato
- 50138 Ricamare, continuare a ricamare
- 50139 Mantenere questa clientela
- 50140 Efficacia nel preparare lezioni senza tempo sufficiente
- 50141 Dirigere un negozio di abbigliamento
- 50142 Avere un buon lavoro che mi permetta di allenarmi
- 50143 Svolgere l'attività di enotecnico
- 50144 Realizzarmi come naturalista
- 50145 Diventare architetto
- 50146 Lavorare in un laboratorio di informatica; sfondare nell'informatica; programmatore
- 50147 Elevare i risultati di apprendimento sino ad ora conseguiti; lavoro con maggiori conoscenze culturali
- 50148 Lasciare il negozio ai figli se gli interessa oppure venderlo
- 50149 Essere direttore di un coro di bambini
- 50150 Diventare ufficiale; carriera militare
- 50151 Un lavoro non legato al tempo, ad orari rigidi e predeterminati; non così impegnativo in termini di tempo
- 50152 Continuare a lavorare con i bambini
- 50153 Entrare in Polizia, nella squadra di protezione dei minori; Guardia di Finanza
- 50154 Lavoro che possa collegarsi a miei specifici interessi; che mi permetta di realizzare determinate cose
- 50155 Diventare un veterinario in gamba
- 50156 Lavoro che non mi costringa a stare seduto in ufficio
- 50157 Lasciare il lavoro per il mio bosco, campagna; fare il contadino a tempo pieno; creare un'azienda agricola, una fattoria
- 50158 Perfezionarmi nella guida e manutenzione dei macchinari
- 50159 Avere, aprire un maneggio, un centro ippico modello
- 50160 Trovare un lavoro; andare a lavorare
- 50161 Riuscire a camminare e poter fare il meccanico
- 50162 Non avere lo stress della fabbrica
- 50163 Lavorare per poter ottenere qualcosa in futuro, per costruirmi un futuro
- 50164 Non fare carriera, ma vivere serenamente

50165 Esercitare la professione di ecologo
50166 Diventare professore di linguistica
50167 Aprire un negozio (articoli vari)
50168 Insegnare materie socio-psicologiche
50169 Fare un lavoro per cui devo studiare
50170 Ottenere un riconoscimento tangibile del mio impegno nel lavoro
50171 Trovare un lavoro per andarmene via dal campo
50172 Meccanico
50173 Lavorare con bambini, adolescenti
50174 Lo stesso genere di lavoro ma non a contatto con l'utenza
50175 Equilibrio tra carriera professionale e vita familiare
50176 Avere un negozio di fiori
50177 Aumento di stipendio; maggiore retribuzione
50178 Aprire un negozio di auto usate
50179 Crescere con l'azienda (dipendente)
50180 Trovare un socio che mi sollevi da una parte del lavoro
50181 Tornare nel paese d'origine per aprire un'attività in proprio (Africa, Ecuador)
50182 Essere un grande commerciante
50183 Diventare capitano di Marina
50184 Cucire; fare la sarta; aprire una sartoria
50185 Ingegnere
50186 Pilota
50187 Atleta professionista (sport vari)
50188 Diventare professore di ingegneria
50189 Diventare un bravo sociologo
50190 Dirigente di banca
50191 Segretaria
50192 Fare il fattore
50193 Acquisto e vendita auto
50194 Lavorare con le lingue; diventare interprete
50195 Essere orgogliosa del mio lavoro
50196 Lavorare in ambito internazionale; in un'organizzazione internazionale
50197 Lavorare nella pubblicità
50198 Lavorare in un laboratorio fotografico; aprire uno studio fotografico
50199 Professione nell'ambito elettronico/elettrotecnico
52001 Lavorare nello spettacolo
52002 Fare il panettiere
52003 Diventare elettricista
52004 Aprire un bar, ristorante
52005 Fare il notaio
52006 Lavorare in una multinazionale
52007 Lavorare nel turismo, agenzia viaggi
52008 Decoratore di interni
52009 Diventare un intellettuale
52010 Diventare odontoiatra
52011 Diventare truccatrice
52012 Farmacista
52013 Orafo

52014 Animatrice (discoteca/ villaggio)
52015 Tornare nel proprio paese e fare il lavoro precedente

(Teresa 56001- 56199)

2. STUDIO

50201 Diploma, maturità
50202 Laurea
50203 Riprendere, continuare gli studi; studiare
50204 Riuscire a entrare all'ISEF, diplomarmi all'ISEF
50205 Approfondire la propria cultura, conoscere sempre di più, diventare più istruiti
50206 Imparare a scrivere con una penna (n.v.)
50207 Imparare a leggere (n.v.)
50208 Terminare gli studi
50209 Laurea in Ingegneria Elettronica
50210 X corso di piano
50211 Diploma di organo
50212 Terminare con profitto il liceo
50213 Iscrivermi all'Università (legge)
50214 Riuscire nello studio, nella scuola che si sceglie; avere successo
50215 Laurea (per non essere nessuno)
50216 Maturità senza perder tempo
50217 Laurea senza perder tempo, il più presto possibile
50218 Laurea in giurisprudenza
50219 Iscrizione Università, frequentare l'Università
50220 Facoltà di Lettere, materie umanistiche (Magistero, Pedagogia)
50221 Scrivere meglio
50222 Laurea in etnologia
50223 Laurea in chimica, biologia
50224 Laurea in medicina
50225 Scelta di una facoltà in cui esprimermi e coinvolgermi
50226 Diplomarmi in Conservatorio - strumenti vari
50227 Finire bene gli studi per avere solida base e brillante carriera
50228 Iscrizione alla facoltà di architettura
50229 Venire a conoscenza della tecnica completa del violino
50230 Prendere una seconda laurea

- 50231 Cultura; approfondire, ampliare la cultura; studiare ancora; coltivare gli interessi culturali trascurati
- 50232 Riuscire negli studi continuando a lavorare e ad avere hobbies
- 50233 Imparare una, più lingue straniere; imparare bene l'italiano; studiare le lingue
- 50234 Impegno attivo in ambito culturale
- 50235 Fare l'accademia
- 50236 Conseguire la Laurea in Teologia
- 50237 Specialità post-laurea
- 50238 Iscrivermi a veterinaria
- 50239 Buon bagaglio culturale per essere ben inserita nella società
- 50240 Avere una cultura specifica su un argomento
- 50241 Diploma come perito meccanico
- 50242 Frequentare la scuola di psicoterapia per analista transazionale
- 50243 Riuscire bene nella graduation per poter accedere alla post-graduation
- 50244 Laurea in fisica nucleare
- 50245 Studiare psicologia
- 50246 Laurea in Economia e Commercio
- 50247 Continuare a studiare da sola matematica e arte per diventare architetto
- 50248 Continuare gli studi all'estero
- 50250 Imparare ad usare il computer
- 50251 Scuole superiori serali
- 50252 Corso di studi post-diploma/ maturità
- 50253 Laurea in informatica/matematica
- 50254 Entrare nell'accademia di danza
- 50255 Scuola di teatro, accademia
- 50256 Mantenersi agli studi

(Teresa 56201- 56299)

3. IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

- 50301 Fare qualcosa di socialmente utile, aiutare a costruire; contribuire a realizzare una società migliore
- 50302 Aiutare gli altri, impegno sociale, attività realmente di aiuto
- 50303 Aiutare gli altri nel momento del bisogno
- 50304 Aiutare un'amica che ha adottato un bambino sieropositivo
- 50305 Amare gli altri veramente, in modo totale, poter amare tutti; accettazione totale; realizzarmi negli altri imparando ad amare
- 50306 Dare una mano agli emarginati, alle persone sole; lavorare per i diritti umani

- 50307 Dare un apporto concreto per risolvere i problemi sociali
- 50308 Andare nel Terzo Mondo ad aiutare chi soffre, missionaria (laica); andare in un paese sottosviluppato
- 50309 Migliorare la condizione umana; ricostruire l'uomo, aiutare l'umanità
- 50310 Contribuire a nuova impostazione della filosofia occidentale
- 50311 Far prendere coscienza agli altri di ciò che si è
- 50312 Ingrandire l'Associazione Privi della Vista
- 50313 Realizzare le proprie capacità per gli altri, per fini umanitari
- 50314 Fare volontariato, dedicare il proprio tempo agli altri
- 50315 Fare il volontariato in aiuto di animali; aiutare animali
- 50316 Occuparmi di persone sfortunate; aiutare quelli che soffrono
- 50317 Ospitare bambini; impegnarmi socialmente per i bambini; aiutare bambini bisognosi
- 50318 Collaborare, vivere, rinnegare se stessi per gli altri; donarsi agli altri, cercare il prossimo, capacità di gratuità; maturare per riuscire ad essere disponibile verso gli altri
- 50319 Finire il servizio militare
- 50320 Portare qualche contributo in ambito politico, impegno attivo; realizzazione di progetti politici
- 50321 L'Europa unita politicamente ed economicamente, con proprie linee
- 50322 Vivere in un mondo, tra gente serena; vita più "umana" tutti insieme
- 50323 Mantenere il servizio di soccorso alpino
- 50324 Volontariato in America Latina con il partner
- 50325 Studiare per poter aiutare gli altri
- 50326 Fare volontariato in ospedale; aiutare a guarire gli altri
- 50327 Non mollare politicamente
- 50328 Contribuire a cambiare la concezione del mondo e dell'uomo
- 50329 Aiutare il prossimo a vedere i veri valori della vita, riproporre valori fondamentali; programma di un mondo migliore, stimolare gli altri ad accettarlo
- 50330 Democratizzazione della vita nazionale
- 50331 Aver cercato di fare volentieri tutto ciò che mi veniva richiesto
- 50332 Interessarsi, occuparsi dei problemi dei giovani, aiutarli
- 50333 Rendere felici gli altri; aiutarli a trovare pace, pienezza di vita, libertà, a riconciliarsi con sè e col prossimo
- 50334 Compito educativo nei confronti dei giovani, fare animazione
- 50335 Aiutare gli uomini a capirsi senza ipocrisia
- 50336 Realizzare una struttura comunale
- 50337 D.P.N. (difesa popolare non violenta)
- 50338 Invecchiare con capacità sufficienti per aiutare gli altri
- 50339 Essere al servizio dei poveri
- 50340 Operare nella protezione ambientale, problemi dell'ecologia; mondo più pulito, sensibilizzazione ai problemi della natura
- 50341 Capacità di dare agli altri ciò che vorrei dessero a me
- 50342 Lasciare un segno oltre l'esistenza biologica e culturale; essere ricordato da molti popoli
- 50344 Impegnarmi socialmente per gli anziani
- 50345 Istituzione per assistenza psicologica
- 50346 Scrivere un libro sulle minoranze etniche indiane
- 50347 Migliorare i rapporti internazionali del Terzo Mondo
- 50348 Progetti UNESCO per l'India
- 50349 Aiuto per le donne povere
- 50350 Una casa per anziani nel mio paese (India)

- 50351 Avere la cittadinanza italiana
- 50352 Pace in Israele
- 50353 Migliorare i rapporti tra India e Israele
- 50354 Aprire una clinica, un ospedale in India
- 50355 Stare alla larga dalla polizia
- 50356 Stare fuori dalle guerre
- 50357 Vorrei non ci fossero più discriminazioni razziali; essere accettati dalla società europea (afr.)
- 50358 Riuscire a combattere il cancro
- 50359 Aiutare lo sviluppo della mia terra (afr.)
- 50360 Fare molti soldi e regalarli ai poveri
- 50361 Aiutare gli altri a studiare
- 50362 Spronare gli altri a coltivare i propri campi (agricoltura)
- 50363 Abbattere le barriere mentali nei confronti dei disabili
- 50364 Fare esperienza diretta delle condizioni di vita del mio paese (Nepal)
- 50365 Rispettare la vita

(Teresa 56301- 56399)

4. RELAZIONI EXTRA FAMILIARI

- 50401 Socializzare e convivere facilmente, più contatti umani; comunicare meglio con gli altri
- 50402 Stabilire buoni rapporti con i colleghi
- 50403 Scrivere qualcosa che possa interessare gli altri
- 50404 Affermarsi, essere molto conosciuti
- 50405 Comunità, vivere in comunità autosufficiente; vita comunitaria con villaggi; gestire una fattoria che ospiti chi lo desidera;
- 50406 Serenità con gli altri, pace, armonia, rapporto rilassato, spontaneo
- 50407 Conoscenza degli altri, approfondire i rapporti
- 50408 Buon rapporto con gli altri, realizzazione nei rapporti umani; avere una vita sociale ricca e soddisfacente
- 50409 Conoscere gente nuova, il maggior numero di persone possibile
- 50410 Ottenere stima, rispetto dagli altri
- 50411 Sprigionare fascino da ciò che si dice
- 50412 Posto nella società, realizzarsi nella società/contesto sociale, raggiungere una buona posizione sociale
- 50413 Vivere felice con amici
- 50414 Coltivare le amicizie, non perdere le amicizie; mantenere il proprio giro di amicizie; amicizie durature

- 50415 Amicizie, avere tanti amici
- 50416 La mia vita separata dagli altri
- 50417 Riuscire ad essere sempre indipendente dagli altri
- 50418 Poter trasmettere agli altri le mie esperienze; comunicazione del pensato e del trovato
- 50419 Vorrei vedere che tutti capiscono la mia musica, non solo pochi
- 50420 Andare al bar, al caffè
- 50421 Vivere senza danneggiare nessuno
- 50422 Dimostrare agli altri di essere capaci
- 50423 Essere comprensivi, indulgenti, accogliere gli altri, essere attenti e disponibili, cercare di capire gli altri
- 50424 Vivere con persone che hanno gli stessi problemi (parapl.)
- 50425 Farmi accettare dagli altri (parapl.), sentirsi uguale agli altri
- 50426 Non essere di peso agli altri
- 50427 Andare tra la gente senza timori ed incertezze
- 50428 Capire e avvicinare i ragazzi pre-adolescenti
- 50429 Conoscere personaggi famosi dello spettacolo (es. Aha)
- 50430 Avere sempre attorno persone su cui contare veramente
- 50431 Realizzarmi senza insuperbirmi, conservando sensibilità per gli altri
- 50432 Avere un cavallo, il proprio cavallo; un cane, animali
- 50433 Un'altra vita con altra gente, con altri ragazzi
- 50434 Uscire con i compagni senza accompagnatore (handic.)
- 50435 Continuare ad essere il braccio destro della Franca
- 50436 Trovare qualcuno che sappia capirmi veramente
- 50437 Avere un'amicizia importante
- 50438 Coltivare i miei ideali senza creare problemi agli altri
- 50439 Avere amicizie sincere
- 50440 Stare lontani dalla gente cattiva
- 50441 Cambiare ambiente di vita
- 50442 Aiutare coloro che mi aiutano
- 50443 Conoscere persone di altre culture
- 50444 Essere accettata per come sono

(Teresa 56401- 56499)

5. TEMPO LIBERO SPORT, HOBBIES

- 50501 Fare qualche gita
- 50502 Contatto con la natura
- 50503 Escursioni, gite in montagna impegnative
- 50504 Vacanze, viaggi all'estero, fare il turista
- 50505 Viaggiare
- 50506 Lungo viaggio all'estero
- 50507 Girare e conoscere di più posti nuovi, non ancora visti
- 50508 Praticare sport
- 50509 Alpinismo
- 50510 Fare un corso di Karatè
- 50511 Tornare al centro del ring (combattere)
- 50512 Correre rally automobilistici
- 50513 Lanciarsi con il paracadute
- 50514 Realizzare nuovi modellini ferroviari
- 50515 Diventare un bravo sax tenore
- 50516 Imparare a suonare uno strumento musicale
- 50517 Continuare a suonare, a svolgere attività musicali; realizzazione di progetti artistici musicali
- 50518 Dedicarsi, coltivare attività artistiche
- 50519 Fare un film
- 50520 Scrivere un libro, concretizzare le aspirazioni nello scrivere
- 50521 Scrivere libri con la moglie
- 50522 Scrivere la storia del calcio in Braille
- 50523 Essere inseriti in qualche organismo artistico
- 50524 Conoscere la musica; studiare musica
- 50525 Progressi nello sport, migliorare le proprie prestazioni
- 50526 Avere più tempo per me, per le attività di tempo libero (anche specificate), trovare un'alternativa alla routine
- 50527 Divertimento
- 50528 Cantare
- 50529 Suonare meglio
- 50530 Attività che mi impegni
- 50531 Campione sportivo (a livello nazionale/internazionale), in sport vari, o specificati
- 50532 Imparare a modellare bene la creta
- 50533 Diventare un'ottima fotografa
- 50534 Visitare il mondo, conoscerlo di più, migliore cultura attraverso i viaggi
- 50535 Vorrei entrare in una corale, ma non ne ho la possibilità
- 50536 Vincere la coppa del mondo di sci
- 50537 Diventare abile/esperto in una disciplina sportiva
- 50538 Andare a caccia
- 50539 Giocare a carte
- 50540 Giocare a bocce
- 50541 Fare un viaggio in Australia
- 50542 Compiere imprese sportive di rilievo
- 50543 Ottenere successi, soddisfazioni nello sport
- 50544 Mantenere attivi i propri interessi, attività extralavorative; potersi dedicare, approfondirli,

continuare ad impegnarsi

- 50545 Viaggio in Africa
- 50546 Una piccola polisportiva
- 50547 Spedizioni in canoa nei fiumi del mondo
- 50548 Viaggiare da soli
- 50549 Dipinti sul piano dell'espressionismo
- 50550 Compiutezza di espressione del proprio mondo poetico artistico
- 50551 Realizzare un capolavoro, successi in campo artistico
- 50552 Realizzare ogni proprio intento creativo
- 50553 Scrivere
- 50554 Aver più tempo per l'attività artistica
- 50555 Guidare di nuovo (per avere indipendenza parapli.)
- 50556 Dipingere
- 50557 Allestire una mostra di quadri
- 50558 Andare in Venezuela, viaggi in America centrale, meridionale
- 50559 Rimanere nell'atletica come tecnico; fare atletica
- 50560 Far decollare la squadra di atletica per cui lavoro; attività di promozione sportiva
- 50561 Dedicarmi con maggior intensità allo sport (anche specifico)
- 50562 Viaggio in India
- 50563 Sfondare nel campo della musica; suonare dal vivo; suonare con un gruppo nei locali; formare una band
- 50564 Montare a cavallo tutti i giorni; non lasciare mai l'equitazione
- 50565 Diventare una buona amazzone, andare bene a cavallo, diventare brava nell'equitazione
- 50566 Continuare a fare un po' di ginnastica; proseguire nel proprio sport
- 50567 Conseguire la cintura nera di Aikido, di altre arti marziali
- 50568 Scrivere sulla campagna e sugli animali
- 50569 Essere conosciuta come una che addestra bene e ha buoni cavalli
- 50570 Fare una crociera
- 50571 Tornare a scrivere
- 50572 Danzare molto bene; break dance ad alto livello
- 50573 Riuscire a costruire un piccolo gruppo teatrale
- 50574 Nuotare con più assiduità
- 50575 Accrescere la propria esperienza come allenatore sportivo
- 50576 Prendere la patente
- 50577 Vacanze in Jugoslavia; nel proprio paese d'origine
- 50578 Conoscere culture straniere
- 50579 Prendere il brevetto di volo
- 50580 Giocare a calcio
- 50581 Essere maestro di video games
- 50582 Viaggiare per parchi nazionali, campagne, montagne, natura (correggere! Prima era 50580, ora 50582)
- 50583 Migliorare le proprie capacità in ambito artistico
- 50584 Viaggi in luoghi in cui si è vissuti
- 50585 Viaggi come esperienze di vita
- 50586 Seguire la squadra del cuore; fare il tifoso
- 50587 Viaggio negli USA

(Teresa 56501- 56699)

6. MASS MEDIA

- 50701 Leggere
- 50702 Una biblioteca dove raccogliere tutti i miei libri
- 50703 Migliorare la mia cultura attraverso le letture

(Teresa 56701- 56799)

7. SFERA DEL PRIVATO DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 50801 Avere più denaro
- 50802 Situazione economica e sociale, tenore di vita migliore; avere qualcosa di meglio come tenore di vita
- 50803 Indipendenza economica
- 50804 Raggiungere il benessere, la tranquillità economica; non avere più problemi economici
- 50805 Avere, acquistare una casa; costruirmi una casa; casa per la famiglia
- 50806 Una casa nuova, bella, più bella dell'attuale, cambiare casa; avere una casa grande, confortevole
- 50807 Farsi una bella vigna, un orto dove passare il resto della vita
- 50808 Farsi una casa propria con un orto/giardino
- 50809 Trovare una sistemazione
- 50810 Prendere una pensione
- 50811 Comprare un'auto
- 50812 Guadagnare bene
- 50813 Diventare ricca, molti soldi
- 50814 Stabilità, sicurezza, sistemazione economica; solidità finanziaria
- 50815 Vincere alla lotteria - Totocalcio
- 50816 Ottenere in futuro una posizione prestigiosa
- 50817 Comprare una cascina
- 50818 Avere una seconda casa fuori città, a contatto con la natura, in montagna; casa in campagna con giardino
- 50819 Vecchiaia sicura economicamente; andare in pensione con molti soldi; pensione decorosa
- 50820 Raggiungere l'indipendenza economica con l'arte
- 50821 Un grande studio, con molti colori e tele
- 50822 Fare tanti soldi senza lavorare; vivere di rendita
- 50823 Avere una casa al mare

- 50824 Sicurezza economica per vivere in modo più rilassante
- 50825 Finire la casa nelle Filippine
- 50826 La casa dei miei genitori più ordinata e pulita
- 50827 Costruirmi una casa sul lago con terreno per tenere cavalli
- 50828 Non dover mai vendere il cavallo
- 50829 Pagare il mutuo della casa senza chiedere aiuto ai genitori
- 50830 Costruire una stalla nuova
- 50831 Una casa indipendente; una casa mia
- 50832 Tenere quello ho adesso: io voglio essere povero; non voglio essere ricco e presuntuoso
- 50833 Avere una bella casa in Jugoslavia, Ucraina, proprio paese d'origine
- 50834 Abitare in una roulotte nuova
- 50835 Finire la ristrutturazione della casa
- 50836 Costruirmi una casa nel paese/terra d'origine
- 50837 Far diventare più bella la mia casa e il campo
- 50838 Avere una macchina veloce; una Ferrari
- 50839 Conservare l'attuale tenore di vita
- 50840 avere un posto migliore dove vivere
- 50841 Una barca
- 50842 Un motorino, una moto
- 50843 Risparmiare soldi per tornare al paese d'origine

(Teresa 56801- 56899)

8. SFERA DEL PRIVATO FAMIGLIA - PARTNER

- 50901 Fare pace con la madre
- 50902 Dare tranquillità alla madre
- 50903 Rivedere i genitori, buon rapporto con la famiglia d'origine; aver una vita mia che non escluda completamente i miei
- 50904 Vivere con la famiglia
- 50905 Aiutare la famiglia a crescere (anche sul piano economico); migliorare lo status della famiglia
- 50906 Dedicarsi, avere più tempo per la famiglia, godersela; andare in pensione per dedicarsi alla famiglia
- 50907 Prendersi cura del benessere della famiglia; mantenere senza problemi la famiglia
- 50908 Rendere serena la vita della famiglia, dei figli
- 50909 Avere figli, diventare mamma/papà
- 50910 Allevare i figli
- 50911 Aiutare i figli a crescere bene, vederli progredire, maturare, sicurezza psicologica
- 50912 Aiutare i figli a realizzarsi, ad avere successo; realizzarsi attraverso il loro futuro; vedere le loro ambizioni realizzate
- 50913 Fare studiare i figli, vedere i figli laureati; convincere mio figlio a studiare
- 50914 Aiutare i figli a trovare lavoro, a realizzarsi professionalmente; che i figli trovassero un buon

lavoro

- 50915 Dare buoni insegnamenti ai figli, valori morali, umani
- 50916 Vita decorosa, dignitosa ai figli, assicurare il loro futuro, sicurezza materiale; ristrutturare la casa per loro; che possano avere una bella casa vera
- 50917 Sistemare i figli, vedere i figli accasati, sistemati; trovare partners adatti ai miei figli; mantenere la salute fino a quando la bambina non sarà cresciuta perchè quando si sposerà voglio fare una bella festa
- 50918 Avere i propri figli vicini, abitare con loro; poter essere più unita a loro
- 50919 Avere nipoti, insegnare loro, prendersi cura di loro, essere per loro un punto di riferimento; essere buon nonno/nonna; essere per Paris come una mamma; vederli crescere bene
- 50920 Armonia sentimentale
- 50921 Vita affettiva equilibrata; rapporti equilibrati con i cari, la famiglia
- 50922 Realizzarsi affettivamente, soddisfazioni nella vita privata, affetti saldi e di riferimento
- 50923 Formarsi una famiglia, realizzarsi come coniuge e genitore
- 50924 Sposarsi, matrimonio; formare una famiglia con il mio partner; regolarizzare il rapporto con la partner
- 50925 Trovare un partner
- 50926 Innamorarsi del partner giusto, seriamente; trovare la compagna ideale
- 50927 Trovare un partner serio (F); fare un buon matrimonio, sposare un bravo ragazzo; avere un marito bravo
- 50928 Trovare un partner sensibile (F)
- 50929 Fidanzamento
- 50930 Convivere con un partner; trovare un partner con cui condividere il futuro
- 50931 Far ritornare il partner emigrato e vivere insieme
- 50932 Andare d'accordo, rapporto migliore, più sereno col partner; più chiarezza nel rapporto
- 50933 Portare avanti un buon matrimonio, essere buon coniuge; realizzazione affettiva con il partner
- 50934 Divorziare dal coniuge, cambiare famiglia
- 50935 Incontrare partner simile per personalità, obbiettivi, interessi; con cui coltivare le proprie aspirazioni lavorative e non
- 50936 Amare; l'amore
- 50937 Avere un grande amore, un amore vero; una relazione seria, non tiepida e banale; farmi voler bene da una donna
- 50938 Amicizia vera con uomo vero
- 50939 Ricambiare i miei genitori, essere un buon figlio
- 50940 Rapporto affettivo speciale; mantenerlo; accrescerlo
- 50941 Molto affetto, essere amato; amore; essere amato e rispettato dai familiari
- 50942 Donne
- 50943 Trovare un uomo che mi appoggi in tutto; che pensi solo a me
- 50944 Allevare bene i figli, buon ruolo di educatore
- 50945 Realizzazione nella famiglia, vita familiare appagante
- 50946 Avere l'amore del partner, ed amarlo
- 50947 Costruire legame affettivo solido, stabile; sicurezza sentimentale; formare una coppia affiatata, serena, felice; comprensione
- 50948 Avere un ragazzo/a stupendo/a, con molte doti
- 50949 Famiglia felice, serena, tranquilla, allegra, in pace
- 50950 Famiglia 'sana', unita, salda, affiatata; rapporto solido, stabilità in famiglia
- 50951 "Metterla dove dico io ai miei"
- 50952 Rapporti affettivi importanti

- 50953 Formare famiglia come quella in cui vivo, poter avere stima dei figli come si ha dei genitori
- 50954 Vivere con i figli in una casetta sul mare
- 50955 Riunire la famiglia, mantenere le relazioni con i parenti; buoni rapporti coi parenti
- 50956 Decidere se sposarmi o no; superare l'incapacità di vita a due
- 50957 Stare, vivere insieme a coloro che amo; essere circondata dalle persone che per me sono importanti
- 50958 Costruirmi una famiglia con il partner ideale
- 50959 Essere un buon genitore; buon rapporto, amichevole con i figli
- 50960 Trovare chi possa dividere con me i problemi della vita
- 50961 Famiglia numerosa
- 50962 Sposare una ragazza bella, ricca, simpatica
- 50963 Creare una famiglia con persona simile ad un partner desiderato
- 50964 Mantenere la famiglia aperta
- 50965 Equilibrio tra vita affettiva e gli altri interessi personali
- 50966 Garantire un futuro ricco di stimoli a moglie e figli
- 50967 Assicurare al partner una vita, vecchiaia serena
- 50968 Star sempre col partner, andare in pensione, invecchiare insieme
- 50969 Che i figli siano felici, sereni; contribuire per quanto possibile alla felicità dei figli
- 50970 Avere bambini in affido; adottare figli
- 50971 Diventare più estroversa per avere più amori
- 50972 Veder laureato il partner
- 50973 Viaggiare con il partner; visitare nuovi paesi con lui/lei
- 50974 Trasmettere ai figli propri valori, visione della vita; aiutarli a sapersi accontentare di ciò che hanno; vivere senza dover rubare
- 50975 Una famiglia propria all'interno di una comunità
- 50976 La salute dei figli; figli sani
- 50977 Assistere i parenti più anziani; prendersi cura dei genitori
- 50978 Stare in salute per poter aiutare mia figlia
- 50979 Affrontare col partner una nuova attività; sostenerlo moralmente; occuparmi delle future attività con/di mio marito; trovare lavoro a mio marito; promuovere le attività del marito
- 50980 Che non si creassero mai malintesi con gli suoceri
- 50981 Partner più presente, che resti più vicino a noi, alla famiglia
- 50982 Non rinunciare alla famiglia per nessun motivo
- 50983 Creare una famiglia cristiana
- 50984 Vita affettivamente ricca con altri oltre che col partner
- 50985 Dare ai figli la stessa sicurezza ricevuta in famiglia d'origine
- 50986 Vedere i miei nipoti realizzati; matrimonio della nipote
- 50987 Non stare più con i miei genitori; separarmi dalla famiglia e ottenere qualcosa di mio
- 50988 Rapporto sentimentale basato su sincerità e fiducia reciproca
- 50989 Vivere con la propria famiglia nel paese d'origine
- 50990 Sposarmi, ma non avere una famiglia
- 50991 Avere un marito alto, biondo con gli occhi azzurri
- 50992 Avere un marito con tanti soldi in banca
- 50993 Sposare la Silvia Scagliotti
- 50994 Ritirarmi in campagna con mio marito
- 50995 Risolvere situazione con ex partner
- 50996 Vedere il partner fare carriera, suo successo nel lavoro; che il marito trovi lavoro
- 50997 Formare una famiglia sensibile

- 50998 Migliorare i rapporti con mia figlia
- 50999 Avere un solo figlio, al massimo due
- 52901 Mandare in pensione i miei genitori
- 52902 Far mi conoscere veramente da mio padre
- 52903 Trovare qualcuno che mi voglia bene per come sono
- 52904 Risolvere i problemi familiari
- 52905 Vedere i miei figli diventare musicisti
- 52906 Vivere vicino a mia madre; far venire i miei genitori a vivere con noi
- 52907 Riavere mio figlio
- 52908 Avere qui i miei tre fratelli
- 52909 Che il figlio che sta per nascere sia maschio
- 52910 Creare una famiglia inserita nel mondo sociale
- 52911 Costruire una famiglia con una persona di cui sono innamorata
- 52912 Riuscire a stare tranquilla anche quando lascio i genitori
- 52913 Salute della famiglia
- 52914 Far diventare la donna che frequento la persona giusta con cui poter vivere
- 52915 Mio figlio recuperato al 100%; guarigione, miglioramento/salute dei figli
- 52916 Avere soddisfazioni dai figli nello studio/lavoro
- 52917 Passare più tempo con il partner
- 52918 Educare mio figlio ad essere un vero uomo
- 52919 Mantenimento dell'attuale equilibrio familiare
- 52920 Convivere con il partner
- 52921 Una famiglia con veri valori
- 52922 Aiutare di più gli altri fratelli
- 52923 Sposarmi in Municipio
- 52924 Insegnare ai figli a pretendere perché nessuno ti dà niente
- 52925 Un fidanzato italiano
- 52926 Figli intelligenti
- 52927 Cambiare la mentalità di mio fratello
- 52928 Dare un futuro migliore ai miei genitori
- 52929 Sposare un'altra moglie in più (afr.)
- 52930 Portare la mia famiglia in Italia (afr.)
- 52931 Aiutare i miei genitori; ricompensare i miei genitori da anziani per avermi allevato
- 52932 Avere un lavoro redditizio per sostenere la mia famiglia
- 52933 Essere utile alla mia famiglia
- 52934 Rendere orgogliosi di me i miei familiari; essere un figlio di successo
- 52935 Tornare a vivere con la famiglia di origine (Brasile)
- 52936 Realizzare i desideri dei genitori; renderli felici
- 52937 Conquistare il partner desiderato

(Teresa 56901- 56999)

9. SFERA DEL PRIVATO
CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 51001 Conservare la salute; vecchiaia con pochi acciacchi
- 51002 Star bene di salute
- 51003 Vivere a lungo
- 51004 Fare una vita sana
- 51005 Conservarsi la salute per essere sempre attivi e capaci; curare la propria salute
- 51006 Essere e autosufficienti autonomi fino alla fine
- 51007 Avere una morte rapida
- 51008 Riposare
- 51009 Mens sana in corpore sano
- 51010 Benessere psichico e fisico
- 51011 Superare un intervento chirurgico
- 51012 Raggiungere una buona forma fisica, migliorare la salute; poter stare meglio di salute
- 51013 Accettare il tempo, l'età, gli anni che passano; affrontare bene la vecchiaia
- 51014 Riuscire a guarire; cercare una soluzione alla mia malattia
- 51015 Stare meglio di salute per aiutare la famiglia nel lavoro
- 51016 Avere sempre da mangiare; cibo
- 51017 Camminare, mobilità
- 51018 Diventare normale per quanto possibile (CP)
- 51019 Riuscire a parlare
- 51020 Fare regolarmente gli esercizi di fisioterapia
- 51021 Fare una chirurgia plastica
- 51022 Non peggiorare (malattie degenerative)
- 51023 Badante/ Infermiera specializzata (tetraplegici)

(Teresa 57001- 57099)

10. SFERA DEL PRIVATO

PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 51101 Vivere serenamente, tranquillamente, senza problemi; impostare la mia vita in modo rilassato
- 51102 Avere un'esistenza migliore, più tranquilla dell'attuale
- 51103 Fare programmi quotidiani, a breve termine, non proporsene a lungo termine; non mi piace pianificare la vita a lungo termine
- 51104 Accettare alti e bassi, più disinvoltura e semplicità
- 51105 Continuare sulle proprie scelte, vivere in modo coerente, aver fatto ciò che ritengo giusto
- 51106 Essere veri, essere se stessi, essere come si è
- 51107 Diventare più se stessi, non farsi influenzare, liberarsi dai condizionamenti
- 51108 Migliorare, realizzare se stessi, proprie potenzialità, acquisire più capacità, diventare capaci, perfezionarsi in tutto
- 51109 Gioia di vivere
- 51110 Equilibrio, vita equilibrata, filosofica serenità, saggezza; perfetto equilibrio psicofisico, esistenziale
- 51111 Conoscenza di sè, crescere, capire chi sono e cosa voglio, scendere nella propria interiorità; consapevolezza; mantenersi coscienti di se stessi
- 51112 Trovare propria collocazione, stabilizzarsi, dare sistemazione definitiva alla propria vita; saper fare scelte definitive; impostare la mia vita in modo stabile
- 51113 Vivere intensamente la propria vita, sfruttare ciò che offre; partecipazione attiva
- 51114 Continua e armonica trasformazione
- 51115 Visione illuminata della vita; continuare la ricerca intrapresa, avvicinarsi alla verità, al significato della vita
- 51116 Avere una vita normale
- 51117 Finire la vita in modo dignitoso; vivere lontani dai guai
- 51118 Tornare l'uomo di prima
- 51119 Uscire dalla situazione di barbone
- 51120 Fare qualcosa per esser qualcuno, diventare qualcuno; diventare una persona di spicco
- 51121 Fare una vita comoda, serena, senza sofferenze; pace e benessere
- 51122 Realizzarsi dal punto di vista morale; essere un buon essere umano; purezza di pensiero
- 51123 Realizzare i propri desideri/sogni; poter scegliere la vita che voglio; seguire pindaricamente le mie voglie
- 51124 Vivere con serenità e gioia, essere felici
- 51125 Fare ciò che interessa, piace, permette di esprimersi; creatività
- 51126 Avere un'attività soddisfacente, che entusiasmi e realizzi; riuscire a fare quello che mi soddisfa
- 51127 Continuare ad essere viva, a vivere; continuare così; sto bene come sono; mantenere condizioni favorevoli; la vita attuale
- 51128 Libertà mentale/psicologica, libertà di decisione; vivere liberi; indipendenza mentale, interiore; mantenere alto grado di libertà
- 51129 Essere più sicuri, aver fiducia in sè; continuare nell'autostima; affermarmi con me stessa
- 51130 Avere una vecchiaia serena, tranquilla; invecchiare bene, con saggezza e benessere, lucidità mentale
- 51131 Diventare una donna in gamba, posata, equilibrata e ferma, decisa; solidità
- 51132 Vivere in campagna, fuori città, nella natura
- 51133 Tornare in Italia
- 51134 Tornare al paese, regione d'origine; tornare in Jugoslavia; poter fare un viaggio nella Jugoslavia in pace

- 51135 Non avere in futuro le attuali preoccupazioni
- 51136 Indipendenza personale, autonomia, autosufficienza, continuare a lottare per uno spazio proprio; diventare autosufficiente
- 51137 Essere interessantissima; avere una personalità ben distinta; fare qualcosa di diverso dagli altri
- 51138 Avere successo, diventare importanti, affermazione personale
- 51139 Avere fama
- 51140 Provare piacere in ciò che faccio
- 51141 Avere una vita stupenda
- 51142 Essere soddisfatta, contenta di me, realizzarmi maggiormente, realizzarmi in ogni attività; donna realizzata che ha compreso se stessa e le proprie possibilità
- 51143 Essere soddisfatta della mia vita, di ciò che faccio; essere sempre soddisfatta delle scelte, non avere pentimenti
- 51144 Vincere le paure
- 51145 Riuscire in ciò che farò; proiezione di ciò che voglio fare; equilibrio tra ciò che sono e ciò che vorrei essere
- 51146 Idee confuse; riuscire a capire ciò che è importante per me; capire cosa scartare per prendere cose nuove
- 51147 Avere tempo per me, riflettere; essere padrone del mio tempo
- 51148 Andare in America per fare fortuna
- 51149 Non trovo uno stimolo vero; trovare uno scopo nella vita
- 51150 Dare il meglio di me stessa in tutto; migliorare; impegnarsi
- 51151 Maturazione artistica ed interiore che mi dia serenità
- 51152 Risolvere la mia sfida
- 51153 Raggiungere l'armonia con se stessi; pace interiore; star bene con se stessi; equilibrio personale
- 51154 Raggiungere la propria identità nell'arte; arte come parte integrante di sè
- 51155 Saper distinguere il bene dal male, il giusto dall'ingiusto
- 51156 Mettere in pratica i miei ideali, uniformare la vita ad essi
- 51157 Andare a vivere all'estero
- 51158 Fare ciò in cui si crede
- 51159 Incontrare il proprio destino
- 51160 Cancellare l'ansia; maggior calma interiore
- 51161 Rimanere aperto a revisioni; non vivere di dogmi; capacità di cambiare
- 51161 Stare sempre con me stesso
- 51162 Cercare equilibrio tra le mie passioni, attività preferite; cercare una loro collocazione nella vita
- 51163 Continuare a mantenere la capacità di capire; capire; capire di più
- 51164 Ritirarmi in un posto quieto; godermi un meritato riposo
- 51165 Andare a trascorrere la vecchiaia al mare; una vita tranquilla al mare (48 anni)
- 51166 Oggi ci siamo e domani non più; il futuro non è programmabile
- 51167 Scoprire cose nuove
- 51168 Disporre del proprio tempo in modo ottimale senza compromessi
- 51169 Sapere di poter fare di più impegnandosi; più costanza, disciplina interiore; perseveranza
- 51170 Continuare ad avere sensazioni nuove e tradurle in poesia
- 51171 Convivere con le nevrosi
- 51172 Non subire, non farmi travolgere dalle cose; decidere da sè; capacità di trasformare situazioni
- 51173 Vivere per conto mio, da sola
- 51174 Essere una donna emancipata
- 51175 Continuare a coltivare le mie passioni, interessi più intimi
- 51176 Conservare entusiasmo, curiosità per la vita, desiderio di imparare; continuare ad avere

entusiasmo per ciò che faccio

- 51177 Andare a vivere altrove; in un'altra città; cambiare residenza; andare via da questo posto
- 51178 Scegliere una strada che non mi lasci troppi rimpianti
- 51179 Essere una persona con tanti impegni senza spazi vuoti nella vita; vita piena
- 51180 Assumersi responsabilità
- 51181 Diventare una persona ricca dentro
- 51182 Costruirsi consapevolmente la vita; una vita più adulta
- 51183 Pensare con la testa senza lasciarsi trascinare dai sentimenti; maggior controllo di sé
- 51184 Non cadere nella superficialità
- 51185 Vivere sempre senza rimorsi; nulla da rimproverarsi
- 51186 Vivere serena in montagna con libri e animali
- 51187 Abitare in campagna per tenermi i cavalli vicini
- 51188 Sistemarmi tutto l'anno in pianura con le mucche
- 51189 Una mia maggiore crescita umana; continuare a ricercare per accrescere le mie personalità
- 51190 Ho raggiunto un livello soddisfacente di realizzazione dei miei obiettivi di vita
- 51191 Riuscire ad integrare gli svaghi con lavoro e famiglia
- 51192 Introdurre un pizzico di fantasia, avventura nella mia vita
- 51193 Vivere in un ambiente a dimensione più umana
- 51194 Vita non monotona
- 51195 Rimanere in Italia; non arrendermi e non tornare in Jugoslavia
- 51196 Trovare qualcosa da fare per tenermi impegnata
- 51197 Affrontare ancora moltissime esperienze; nuove esperienze personali
- 51198 Morire in pace
- 51199 Migliorare il mio carattere
- 53101 Rischiare sempre di più
- 53102 Non aver paura di morire
- 53103 Diventare una persona capace di risolvere i propri problemi (finanziari, culturali, etc...)
- 53104 Un futuro bello e brillante
- 53105 Godersi la vita e sto studiando anche per questo scopo
- 53106 Diventare adulta
- 53107 Amare la vita nonostante tutto
- 53108 Andare a vivere ai Caraibi
- 53109 Più ordine (correggere! Prima era 52107, ora 53109, SC 988)
- 53110 Coltivare buone abitudini
- 53111 Essere buoni piuttosto che famosi/di successo
- 53112 Senso dell'umorismo

(Teresa 57101- 57199)

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 51201 Trovare un aiuto psicologico spirituale
- 51202 Obbiettivi Buddhisti
- 51203 Conoscenza dell'Altro, Dio
- 51204 Vocazione matura; viverla con maggior dedizione, con pienezza; vivere bene la propria vita religiosa
- 51205 Vocazione completa; realizzarsi come suora, frate; essere vera religiosa felice della scelta che ho fatto
- 51206 Continuare a coltivare la propria fede, mantenerla
- 51207 Raggiungere la santità
- 51208 Suora santa
- 51209 Spiritualità, realizzare i propri fini spirituali, maturarli; capacità di seguire la guida del mio maestro spirituale
- 51210 Fare la volontà di Dio; seguire il Signore più da vicino; perfetto servitore di Dio
- 51211 Ricevere da Dio tanta fede, un po' di fede; cercare Dio
- 51212 Che Dio mandi tanta fede a chi non l'ha
- 51213 Arrivare a Dio; sì totale a Dio; essere tutta di Cristo; dono, amore, disponibilità a Lui
- 51214 Crescere spiritualmente nella fede, comportamento più cristiano; essere un vero cristiano; essere devota
- 51215 Giungere alla vera fede; profondità nel rapporto con Dio, coinvolgimento esistenziale; rispondere a Dio con la vita; realizzare se stessi in Dio
- 51216 Fondare un'associazione di atei
- 51217 Essere cristiani nella società del benessere; distaccarsi dai beni terreni, dalla materialità
- 51218 Scrivere opere che uniscano pensiero cristiano e apporti attuali
- 51219 Studio delle fonti cristiane nei testi originali
- 51220 Sacerdozio tra, per, con la gente; evangelizzare; guadagnare anime a Dio; portare gli altri alla conoscenza di Dio, salvezza
- 51221 Vivere povero, casto e obbediente come Cristo; umiltà e carità; povertà evangelica, realizzare la vita nella logica evangelica
- 51222 Educare i fanciulli e crescere insieme a loro nella fede; Preparazione per i problemi di pastorale giovanile
- 51223 Instaurare un equilibrio tra contemplazione e azione
- 51224 Comunione con le persone con cui vivo; amore per i fratelli; essere donna di Ascolto
- 51225 Attualizzare gli obiettivi della mia congregazione, vederla crescere; coerenza, fedeltà alla scelta della congregazione
- 51226 Diventare un frate predicatore
- 51227 Ordinazione; professare voti perpetui; consacrazione religiosa
- 51228 Essere più accolto nelle classi nell'ora di religione
- 51229 Predicazione specializzata, con ricchezza monografica
- 51230 Vivere al servizio della verità della Chiesa
- 51231 Prima di addormentarmi prego Dio perchè mi prenda con sè
- 51232 Diventare un buon abitante di Damanhur
- 51233 L'Illuminazione
- 51234 L'obiettivo della comunità
- 51235 Perfezionarmi nel mio stato di religioso, non si è mai perfetti; essere preparati; studiare, terminare la formazione
- 51236 Accompagnare gli altri all'esperienza di Dio; testimone attivo di Cristo; essere segno dell'amore

di Dio per gli uomini

51237 Svolgere con dedizione la mia missione, quello che mi richiede

51238 Imitare Cristo; diventare conforme al Cristo del Vangelo

51239 Ristrutturare l'oratorio

51240 Realizzarmi nell'impegno ecclesiale

51241 Diventare missionario

51242 Risolvere i problemi che esistono ad Azione Cattolica

51243 Vedere il Regno di Dio sulla terra

51244 Vorrei che Cristo fosse amato

51245 Diventare suora

51246 Capire quale sia la mia religione

(Teresa 57201- 57299)

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

51301 Yoga

51302 Esperienza del sè

51303 Liberazione e purificazione interiore

51304 Comprensione del magnetismo

51305 Padronanza del magnetismo

51306 Diffondere lo Yoga

51307 Diffondere il Tai Chi

51308 Maestro di Yoga; insegnare ad altri la meditazione

51309 Andare a fondo dell'esperienza di meditazione

51310 Consigliare la meditazione ad altri

51311 Non bere più

51312 Istituire scuole di purificazione

51313 Fare la cartomante

51314 Approfondire anche a livello scientifico le mie facoltà

51315 Approfondire le tecniche dei massaggi recandomi anche in loco

51316 Seguire il disegno per arrivare alla realizzazione cosmica

13. VARIE

- 51401 Tanti, attualmente anche sconosciuti
- 51402 Non ho tempo per pensarci
- 51403 Non faccio progetti a lunga scadenza; non amo cose programmate; non progetto niente
- 51404 Non c'è niente, va bene così
- 51405 Non ho ancora obiettivi seri prefissati
- 51406 Non lo so veramente , non ci ho ancora pensato
- 51407 Attualmente non ho obiettivi importanti da raggiungere
- 51408 Ho timore ad avere obiettivi
- 51409 Non posso fare progetti
- 51410 Andrò in pensione fra tre anni e non ho progetti

(Teresa 57401- 57499)

DEFINIZIONE DI ORDINE

1.LAVORO

- 10001 Ordine sul lavoro
- 10002 Avere le idee chiare sul lavoro
- 10003 Ordine in casa; ogni cosa al suo posto a livello domestico
- 10005 La casa pulita; tutto lucido e splendente; mancanza di polvere tenere pulito; mettere a posto, mettere a posto la casa
- 10006 Un lavoro fatto alla perfezione; precisione nel lavoro; nello svolgerle proprie mansioni
- 10007 Una tavola apparecchiata bene e ben pulita
- 10008 La campagna a posto; ordine nei prati
- 10009 Il lavoro fatto bene; qualcosa che viene fatto bene; sentirmi tranquilla e appagata per le cose fatte sul lavoro
- 10010 Una vigna ben potata, ben medicata
- 10011 Le macchine che funzionano; macchinari, trattori riparati, ingrassati, lavati, al riparo, pronti per il lavoro
- 10012 Il lavoro che va bene, che scorre bene
- 10013 Tenere pulita e in ordine la propria stanza, cassette
- 10014 Gestione razionale; pulizia dell'ambiente in cui si vive
- 10015 Laboriosità
- 10016 Suonare in una grande orchestra
- 10017 La musica
- 10018 Ordine delle carte sulla scrivania, sul tavolo da lavoro; non sopporto i fogli sparsi
- 10019 Attrezzi, strumenti ordinati; disposti in modo funzionale; ordine degli oggetti sul lavoro
- 10020 Le fasi di successione del lavoro geniale
- 10021 Sbrigare le proprie faccende/lavori rispettando orari, scadenze
- 10022 Disposizione delle cose e delle persone in una camera operatoria
- 10023 Persone che svolgono lavori concordati per il benessere proprio e degli altri
- 10024 Necessario per lavorare con altri; divisione netta dei compiti; ognuno esegue i propri compiti; rispetto delle competenze
- 10025 Organizzazione necessaria per poter lavorare; cosa importante per lavorare meglio
- 10026 Andare a riunioni di lavoro
- 10027 Cucina in ordine, lavandini asciutti
- 10028 La rispondenza della casa con chi la gestisce; sentirmi tranquilla e appagata per le cose fatte in casa
- 10029 Ordine nel governare le mucche
- 10030 Un magazzino in ordine
- 10031 Ordine nel cantiere edile
- 10032 Uffici puliti
- 10033 Bagno pulitissimo
- 10034 Lavoro che si può proseguire in qualsiasi momento senza bisogno di spiegazioni particolari
- 10035 Quando c'è lavoro; quando si lavora sempre; avere un lavoro
- 10036 Buona organizzazione che permette di trovare a chiunque un documento o una pratica in ufficio
- 10037 Tutto stirato e a posto

- 10038 Andare a cercare lavoro
- 10039 Avere un lavoro per vivere meglio
- 10040 Armadi a posto

2. STUDIO

- 10201 Lo studio
- 10202 Qualcosa che è facile da capire e da assimilare
- 10203 La geometria
- 10204 Andare a scuola ogni giorno
- 10205 Finire l'Università

3. IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

- 10301 Fare il bene
- 10302 Obbedire ciecamente alle leggi che ci governano
- 10303 L'ordine costituito, l'autorità, il sistema di potere
- 10304 La Costituzione
- 10305 Le leggi, il codice legislativo
- 10306 Leggi statali, morali, umane, del quieto vivere
- 10307 L'opposto di quello che c'è in Italia
- 10308 Ordine nelle leggi
- 10309 Ordine pubblico; governo, comuni, regioni che funzionano; vedere tutto che funziona nella nazione
- 10310 Leggi buone
- 10311 Un cittadino che rispetti le leggi; rispettare le leggi che regolano i rapporti nella società; regole e regolamenti a cui si deve aderire; cose organizzate secondo le regole del vivere civile
- 10312 Il comportamento corretto in strada
- 10313 La giustizia; quando la giustizia funziona bene
- 10314 Una situazione che si svolga secondo regole dettate dalla legge
- 10315 Una situazione che segua norme accettate comunemente da tutti; ogni cosa fatta secondo regola
- 10316 Mascheramento del disordine prodotto dal sistema di potere
- 10317 Le regole comportamentali trasmesse dalla società
- 10318 Seguire norme comuni, di buon senso nel rispetto verso sé/gli altri/i rapporti umani; comportarsi

bene; vivere secondo leggi costituite o norme convenzionali di etica per assicurare buoni rapporti con gli altri; fare le cose bene senza urtare gli altri

10319 Vita senza violenza

10320 Ordine nella vita sociale

10321 Insieme di procedure, regole, norme

10322 L'organizzazione sociale che segue regole precise e codificate

10323 Funzionamento dei servizi

10324 Garanzie al singolo da parte della società

10325 Dittatura

10326 Il rispetto dell'ambiente, delle leggi naturali

10327 Ordine nella città

10328 Aiutare gli altri

10329 Strade pulite

10330 Ordini della polizia e carabinieri

10331 Assenza di corruzione

10332 Essere obbligati a fare le cose nel modo in cui sono state organizzate da altri, società, istituzioni

10333 Tutte le cose al posto giusto secondo regole dettate dagli avi, dalla tradizione

10334 Fine, assenza della guerra civile

10335 Uguaglianza tra gli uomini

4. RELAZIONI EXTRA FAMILIARI

10401 La socialità, rispetto per la vita sociale

10402 Essere educati; persona ben educata; buone maniere

10403 Avere rispetto per gli altri, per la personalità altrui

10404 Un modo di vivere con gli altri

10405 L'imposizione; non voglio ricevere ordini da nessuno, non mi piace che mi impartiscano ordini

10406 Ordine militare; stare in fila indiana

10407 Il comando; una cosa che ti dicono di fare, che ti comandano

10408 La volontà di un altro

10409 Autorità negativo; ricevere un ordine e dover fare una cosa anche se non ti piace

10410 Le persone ordinate; ordine interiore ed esteriore delle persone

10411 Una persona che si fa gli affari suoi

10412 Ascolto e attenzione reciproca, disponibilità, essere bendisposti; comprensione del punto di vista e dei sentimenti altrui

10413 Un discorso chiaro

10414 L'immagine di una persona

10415 Ordine armonia nel rapporto con gli altri, con gli amici; non litigare

10416 Situazione tranquilla in cui ognuno ricopre un ruolo specifico, sembra destinata ad esso; ogni persona è al proprio posto

10417 Commisurare la propria legge con l'estetica della società

- 10418 Non deludere le aspettative delle persone che osservano le cose
- 10419 Necessario per convivere con le altre persone; sistema di vita che si accordi con la vita altrui; capacità di convivere
- 10420 Trovarsi bene con le persone; stare bene con gli altri
- 10421 Rispetto dei diritti, della libertà degli altri; insieme di autonomie che si rispettano sempre con intelligenza
- 10422 Un disordine nel quale non mettano mano gli altri, per cui ritrovi le cose dove le hai lasciate
- 10423 Rispettare modelli convenzionali, formali di comportamento
- 10424 Gerarchia interna dei rapporti con gli altri; rispetto dei ruoli
- 10425 Poter guardare il prossimo negli occhi; non temere il giudizio degli altri; valorizzare le proprie azioni di fronte agli altri
- 10426 Chiedere la parola prima di parlare
- 10427 Essere solidali con gli altri
- 10428 Intervenire al momento giusto, con parola e tono giusto; parlare con considerazione
- 10429 Intuisco se una persona è ordinata da piccoli gesti
- 10430 Persone pulite
- 10431 Trovarsi a proprio agio in ogni ambiente
- 10432 Imparare a fidarsi degli altri
- 10433 Mantenere una promessa
- 10434 Mi occupo delle persone che si occupano di me
- 10435 Gli ordini del maestro
- 10436 Tutti sono seduti, la gente non tocca niente, lascia tutto a posto
- 10437 Sapere su chi si può contare
- 10438 Non essere fuori luogo
- 10439 Rispetto dei giovani verso gli anziani
- 10440 Persone ben vestite; ordinate nell'abbigliamento
- 10441 Persone sane di mente e di cuore; in armonia con se stesse
- 10442 Da persone più importanti è sempre per il tuo bene; non sono ordini ma consigli

5. TEMPO LIBERO SPORT, HOBBIES

- 10501 Comporre con equilibrio
- 10502 Il divertimento dopo una giusta fatica
- 10503 Cavalcando; quando il cavallo risponde correttamente ai comandi
- 10504 Quando il cavallo si presenta esteticamente bello da vedere
- 10505 Mettere sella e fasce in modo da non far male al cavallo
- 10506 Trovare tutto a posto in scuderia
- 10507 Programmare le vacanze
- 10508 Correre
- 10509 Camminare

6.MASS - MEDIA

7.SFERA DEL PRIVATO DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 10801 Tenere le proprie cose pulite; pulizia dell'ambiente circostante
- 10802 Tutto che funziona
- 10803 Oggetti a posto, allineati, non accavallati, messi bene; poche cose in giro
- 10804 Ogni cosa al suo posto, disposta secondo criteri, regole precise; cose ben sistemate; ordine delle cose
- 10805 Mettere ogni cosa al suo posto; non lasciare niente in giro
- 10806 Pulire bene la macchina dentro e fuori; ordine nell'automobile
- 10807 Tenere sempre in stato perfetto la moto
- 10808 Luce non troppo chiara, profumo di pulito e cose al loro posto, lindore
- 10809 Un posto dove trovare ciò che cerco; sapere dove trovare le cose; non stupirsi trovando ciò che si cerca; ogni cosa deve essere al posto da me prestabilito, che le ho dato, che ricordo
- 10810 Libri ben impaginati
- 10811 Oggetti, cose disposte in ordine estetico; armonia tra le cose
- 10812 Mantenere le cose, gli oggetti in un ordine rigido, soffocante
- 10813 Rispetto per le cose, cose disposte con cura, attenzione, amore; aver cura della propria roba
- 10814 Non dover perdere tempo, trovare le cose rapidamente
- 10815 Disposizione delle cose secondo razionalità, funzionalità, chiarezza; giusta disposizione delle cose che servono; cose al posto giusto nel momento giusto

- 10816 Ambiente materiale, cose, oggetti in ordine
- 10817 Oggetti disposti secondo un criterio visuale logico, geometrico
- 10818 Raggruppare cose simili
- 10819 Insieme, disposizione di cose che dà sensazione di pulito
- 10820 Cose, oggetti che non sono d'intralcio ad altre attività
- 10821 Praticità, funzionalità delle cose, oggetti; ordine pratico
- 10822 Un salone in ordine; una bella casa, bene a posto
- 10823 Giardini ben tenuti
- 10824 Perfezione nella disposizione delle cose
- 10825 Ci sono cose che devono essere tenute in ordine
- 10826 Ogni cosa al suo posto, un posto per ogni cosa
- 10827 Ogni cosa nel posto più comodo
- 10828 Una cosa bella; messa in evidenza perchè bella
- 10829 Avere soldi; avere dei soldi da parte; sicurezza economica
- 10830 Gli affari che vanno bene
- 10831 Quando in una casa c'è tutto; c'è tutto ciò che occorre; il necessario per vivere con dignità
- 10832 Avere bei gioielli; gli orecchini belli
- 10833 Avere una casa (non necessariamente di proprietà: afr.)
- 10834 Avere una macchina

8.SFERA DEL PRIVATO – FAMIGLIA, PARTNER

- 10901 Ordine in famiglia
- 10902 Essere fedeli
- 10903 Ordine nei rapporti con la famiglia; quando in famiglia tutto va bene, non ci sono bisticci; vivere bene con la famiglia
- 10904 Qualcosa che deriva dalle esperienze avute in famiglia
- 10905 Mia madre
- 10906 Quando mia madre mi diceva di riordinare la mia stanza
- 10907 Per me è una necessità perchè mio marito è pignolo; ordine del partner
- 10908 Quando c'è calma in famiglia
- 10909 Seguire le regole determinate dalla persona più anziana della famiglia; figli, nipoti rispettosi
- 10910 Quando i bambini sono in ordine; puliti
- 10911 Quando ho l'amante perchè allora tutto va bene
- 10912 Cambiamento dei ruoli/responsabilità familiari al momento giusto (es.lavoro, matrimonio, maternità)
- 10913 Salute in famiglia
- 10914 Quando la moglie è contenta
- 10915 Quando le mogli non tradiscono i mariti

- 10916 Stare con la famiglia
- 10917 Mandare i soldi a una nipotina orfana

9.SFERA DEL PRIVATO - CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 11001 La cura della propria persona
- 11002 La pulizia; non emanare cattivi odori
- 11003 Lavarsi, pulirsi; igiene personale
- 11004 Ordine fisico
- 11005 Star bene; benessere fisico; salute
- 11006 Cambiarsi spesso slip e camicia; indumenti puliti
- 11007 Curarsi piedi e mani
- 11008 Un vestito che sta bene addosso
- 11009 Ordine nel vestirsi
- 11010 Vestirsi secondo la moda
- 11011 Riordinare i propri vestiti; ordine nei cassetti
- 11012 Essere pettinati
- 11013 Un bel corpo umano
- 11014 Evitare abusi di cibo, eccessiva alimentazione
- 11015 Stare seduti
- 11016 Vita regolare nei pasti, orari dei pasti
- 11017 Vita regolare negli orari, ritmi di sonno
- 11018 Aspetto fresco
- 11019 Quando non si mangiano delle schifezze
- 11020 Avere da mangiare; cibo a sufficienza, in abbondanza
- 11021 Avere una bella presenza; essere presentabili
- 11022 Avere l'acqua per lavarsi
- 11023 Ordine nell'ambiente di cura
- 11024 Ordine psicofisico

10.SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 11101 Ordine di se stessi, ordine interno, equilibrio mentale, concetto astratto interiore
- 11102 La coscienza ordinata, pulita; perfetta armonia con la coscienza
- 11103 La tranquillità interiore
- 11104 Pulizia mentale, interiore; stile, modo di vita; sanità di vita
- 11105 Essere a posto, in armonia, amare se stessi; benessere psichico; stare bene con se stessi; armonia interiore, di tipo soggettivo
- 11106 Ordine nelle idee, nei pensieri; lucidità di pensiero; coordinare le proprie idee; ogni cosa a posto idealmente; disposizione scrupolosa; distinzione e collocazione precisa di pensieri; mente ordinata
- 11107 Chiarezza di idee, di decisioni; una risposta per tutto; chiarezza nella mente; sapere sempre cosa dire e cosa fare
- 11108 Essere precisi, la precisione; non essere pressapochisti; cura nel ricercare la perfezione
- 11109 Disciplina, essere inquadrati, puntigliosi
- 11110 Disciplina mentale
- 11111 Essere regolari, abitudinari; l'abitudine
- 11112 Essere metodici; fare le cose con metodo; sistematicità; fare tutto in modo ordinato
- 11113 La razionalità, raziocinio, logica mentale, piacere della ragione; qualcosa che ha a che fare con la logica
- 11114 L'onestà, vivere onestamente; onestà nei propositi (IND)
- 11115 Essere di parola
- 11116 Essere responsabili, 'quadrati'; serietà
- 11117 Essere consapevoli, presenti a ciò che si fa e si pensa
- 11118 Essere consapevoli, coscienza di se stessi, proprie reazioni, propri sentimenti
- 11119 Essere consapevoli di quello che si è, che si vuole; proprie possibilità e limiti
- 11120 La puntualità; rispetto degli orari
- 11121 Essere coerente, agire secondo la propria coscienza, principi; fedeltà ai propri piani; andare avanti senza deviare; perseveranza nelle proprie idee
- 11122 Comportarsi bene, senso del dovere; fare le cose da farsi; essere corretti
- 11123 Essere ligi ai doveri
- 11124 Organizzare la giornata, equilibrio nell'organizzazione quotidiana; pensare la sera a come organizzare la giornata successiva
- 11125 Sequenza prevista di eventi; azioni coordinate e sequenziali; susseguirsi graduale di idee e fatti; ambiente prevedibile; predeterminato; azioni svolte secondo un metro prestabilito
- 11126 Corrispondenza tra realtà e propri schemi, principi interni, tra ciò che cerco e che trovo; sentirsi sereni, in armonia, 'tuned' col mondo; situazione circostante adatta alla interiore, al proprio modo di sentire
- 11127 Non fare nulla di cui ci si possa vergognare; vita dignitosa; non fare ciò che non si deve fare; fare le cose giuste
- 11128 Le cose giuste fatte dette nel momento giusto, non casualmente; fare le cose bene e nei tempi giusti; riflessione prima di agire
- 11129 Fare/dire cose comprensibili, di facile lettura; facilità a riferire
- 11130 Disposizione delle cose che non dà fastidio, non turba; potersi guardare intorno senza dover fare niente per cambiare le cose; quando le cose sono messe discretamente bene, in modo piacevole
- 11131 E' indispensabile: se non c'è mi arrabbio

- 11132 Ragionamento logico; collegamenti logici tra le cose; è una categoria del pensiero; capacità riflessiva di valutare
- 11133 Sensazione, stato d'animo disteso; piacere, situazione interiore che si riversa all'esterno; chiarezza interiore che si esprime
- 11134 Proiezione di una personalità armonica; personalità, carattere; espressione concreta del carattere
- 11135 Castrazione psicologica
- 11136 Serenità; paesaggio mentale, mente serena; senso di calma, pace interiore, mancanza di ansia; quando non ci sono problemi; quando non c'è ansia e agitazione
- 11137 Correttezza; fare le cose con correttezza, fare le cose bene
- 11138 Tutto ciò che funziona normalmente, bene, senza dar noia; che tutto vada bene, funzioni perfettamente; che non vi siano sbavature; situazioni di precisione
- 11139 Situazione lineare, in cui si è sicuri di ciò che si sta facendo e che verrà; vedere il da farsi senza fatica; vedere partenza e arrivo, ostacoli prevedibili e programmati; agire con un fine e secondo un flusso tranquillo e di crescita; situazione chiara, in cui si sa cosa fare; situazioni di comprensibilità; situazione in cui si riesce a dare un senso alle cose
- 11140 Avere il controllo della situazione; situazione non alienante; sentirsi in grado di gestire e comprendere una situazione; avere presente la soluzione ai problemi che si presentano; fare ciò che si deve senza sforzi
- 11141 Fare le cose con un criterio/logica, seguire un ordine/schema mentale; pianificazione psichica, organizzazione mentale
- 11142 Situazione in cui non ci si sente persi, ci si orienta bene, ci si raccapezza, ci si ritrova; ci si trova a proprio agio; è facile muoversi; situazione di sicurezza
- 11143 Stare tranquilli e vivere in pace; semplicità, chiarezza di vita; vita serena e tranquilla; modello lineare di vita
- 11144 Prestabilire, non dare spazio all'imprevisto, pianificare, organizzare le cose, gli impegni nel tempo; possibilità di fare le cose seguendo una certa scaletta prestabilita
- 11145 Ciò che dà benessere, fa vivere meglio, fa sentire a proprio agio; agevolazione; necessità per vivere; vivere meglio, serenamente; situazione ottimale per vivere, che dà soddisfazione e felicità; senza ordine si sta male
- 11146 Sicurezza
- 11147 Essere pignoli, pignoleria
- 11148 Qualcosa di piacevole, gradevole alla vista, che non la turba; piacevole sensazione visiva
- 11149 Ciò che non affatica la mente e il fisico
- 11150 Autonomia; capacità di autoregolarsi e di sopravvivere; sapersi gestire
- 11151 Situazione in cui l'attenzione non è attratta da troppe cose, per cui si rischierebbe di perdere di vista il tutto
- 11152 Convinzione nelle scelte di vita, convinzioni vissute
- 11153 Situazione che dà quiete, serenità, tranquillità, ordine interiore; melodia che pervade il cuore, la mente e le azioni
- 11154 Venire a meno delle cose superflue
- 11155 Cose e idee ben congegnate, a portata di mano o di mente; poter recuperare facilmente informazioni utili; agio ed agilità; facilità di attingere a risorse; esatta conoscenza di ciò che ho e che mi serve
- 11156 Un modus vivendi, una forma mentis; la vita; l'approccio al reale; una regola di vita; vita tutta ordinata: tutto è giusto; avere tutte le cose della vita a posto
- 11157 Piacere del bello; senso estetico; coerenza, bellezza estetica; tutte le cose belle
- 11158 Avere una propria scala di valori, una determinazione ad agire, una gerarchia di riferimento; valori in cui credere

- 11159 Possedere il senso critico per le cose e per le persone; sguardo lucido su ciò che mi circonda
- 11160 Non temere di sbagliare, giungere a decisioni sicure, senza dubbi; capacità di fare delle scelte
- 11161 Capire ciò che si sta facendo; chiara percezione della realtà, di ciò che sta intorno; ragionamento e comprensione
- 11162 Moralità, rigore, rettitudine morale; armonia con le proprie esigenze etiche; pulizia morale
- 11163 Equilibrio nel programmare il futuro; programmare senza esserne schiavi; pensare ai programmi senza affanno
- 11164 Apertura, disponibilità, adeguarsi ai cambiamenti della vita, conciliare gli obiettivi col destino e le sorprese
- 11165 Stimolo, incentivo, voglia di andare avanti, di creare idee nuove
- 11166 Riuscire a raggiungere gli obiettivi, concludere in modo valido; raggiungere con facilità mete ritenute giuste; portare a termine che ti proponi
- 11167 Semplificare il ritmo intenso del giorno
- 11168 Permette di risparmiare tempo; di svolgere rapidamente qualsiasi attività; facilita i compiti; mezzo e non scopo; necessità, modo per muoversi più velocemente
- 11169 Concetto soggettivo, personale; ambivalente; ordine personale, non modo convenzionale d'intendere l'ordine; impostazione secondo un determinato criterio, che è sempre personale
- 11170 Vivere bene le cose quotidiane, godendole e apprezzandole; ottimismo verso tutte le esperienze; positività; serenità nonostante le grane della vita
- 11171 Analizzare ed isolare eventi, pensieri; distinguere le cose; distribuire per categorie/criteri eventi, relazioni, idee; schema per intellidere
- 11172 Essere costanti; continuità; perseveranza
- 11173 Capacità di sintesi di eventi e pensieri, organizzare cose e sentimenti, dare senso, collocazione giusta alle cose; cercare il filone unitario con cui organizzare il reale e il progettuale
- 11174 Coscienza dell'universalità e della verità; regolarsi sulle leggi universali
- 11175 Attuare una sequenza di azioni, organizzare le attività per raggiungere un risultato; preparazione essenziale per ottenere risultati
- 11176 Non essere dissociati
- 11177 Innanzitutto ordine personale; il resto viene automaticamente; si può dare ordine esterno solo se si è in ordine interiormente
- 11178 Non permettersi un momento di relax se tutto non è a posto; angoscia dell'ordine
- 11179 Non accettare nulla che metta in discussione i propri schemi
- 11180 Poter fare previsioni in una situazione conoscendone i precedenti; schema per prevedere; organizzarsi con sistematicità di fronte a qualsiasi situazione ed attività, mappa mentale per districarsi dal caos
- 11181 Chiari obiettivi, intenzioni, motivazioni; non essere dispersivi; capire/sapere ciò che si vuole, che si cerca nella vita
- 11182 Segnare tutte le date importanti da ricordare; cura nel ricordare
- 11183 Collocazione razionale funzionale di sensazioni, atteggiamenti; autocontrollo; sapere come devo parlare, comportarmi, pensare
- 11185 Un modo per controllare lo spazio
- 11186 Capire l'ordine delle cose, conoscerla realtà
- 11187 Equilibrio tra pregi e difetti
- 11188 Allegria
- 11189 Visione dell'ordine di priorità dei problemi da affrontare, dare giusta importanza alle cose
- 11190 La noia, la monotonia, ripetitività, scarsa fantasia; staticità poco stimolante; piatezza
- 11191 Avere il tempo per fare le cose bene, con calma, ponderando; calma nell'azione
- 11192 Massimo disordine consapevolmente accettato

- 11193 Impegnare il tempo, usarlo in modo utile
- 11194 Ciò che non turba l'udito
- 11195 Perfezione, completezza; perfezione in tutto
- 11196 In tempi piccoli spaziare con la mente su un gran numero di cose
- 11197 Sentirsi estranei a quel particolare ambiente
- 11198 Chiarire situazioni "ingrovigliate" e confuse
- 11199 Senso di cura, attenzione, amore; agire con serenità e amore
- 13101 Organizzazione della vita con tempi e modi sentiti come giusti; seguire regole di comportamento senza provare costrizione
- 13102 Sincerità, chiarezza, limpidezza, svolgere tutto alla luce del sole, non avere doppie facce
- 13103 Essere appagati, soddisfatti
- 13104 Agire secondo lo schema concetto, organizzazione, esecuzione
- 13105 Fare le cose che più piacciono quando lo si desidera
- 13106 Ricercatezza
- 13107 La realizzazione di un sogno non concretizzabile
- 13108 Situazione in cui mi sento razionalmente bene, ma a volte prigioniero
- 13109 Ecologia nella mente
- 13110 Relativizzare il problema in funzione di un tutto più ampio
- 13111 La fotografia esterna della mia sensibilità
- 13112 Equilibrio che provo quando tutto procede secondo i miei piani
- 13113 Situazione in cui ci si aspetta qualcosa
- 13114 Possibilità di fare delle scelte
- 13115 Sensazione di vita autentica
- 13116 E' una grande dote che l'uomo o ha o non ha
- 13117 Solitudine
- 13118 Ambizione
- 13119 Capacità
- 13120 Serietà, ma non deve portare alla distruzione
- 13121 Mania, fissazione
- 13122 Capacità di distinguere tra il bene e il male
- 13123 La massima virtù
- 13124 Fare le cose che si devono fare e una parte di quelle che non si devono fare
- 13125 Armonia nei pensieri, nelle idee
- 13126 Attività che porta a perdita di tempo e di energie
- 13127 Ordine interiore che dà sicurezza
- 13128 Sapere ciò che si deve fare
- 13129 Avere nella vita alcune cose fisse, che sai come sono, trovi sempre lì, non devi controllare continuamente
- 13130 La routine
- 13131 Agire in accordo con la propria convenienza e le circostanze esterne
- 13132 Fare una cosa quando si è psicologicamente preparati
- 13133 Definire con chiarezza il proprio stile di vita
- 13134 Coinvolgimento nell'attività circostanti
- 13135 Quando tutto ciò che ci circonda nel quotidiano è in ordine
- 13136 Affrontare un problema e possibilmente arrivare alla conclusione prima di affrontarne un altro
- 13137 Un momento di tranquillità per ritrovare se stessi e il filo logico delle proprie azioni, pensieri
- 13138 Avere una propria visione delle cose
- 13139 Fare le cose in modo semplice e lineare

13140 Saper affrontare la vita quotidiana con i pro e contro
13141 Umiltà

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

11201 La mia educazione religiosa
11202 Avere una fede, un credo
11203 Vita spirituale che segue regole precise, ordine spirituale
11204 Sentirsi creatura dell'universo inscritta nel progetto di Dio
11205 Essere in pace con Dio; armonia con i piani generali dell'etica cristiana
11206 L'ordine perfetto è solo quello Divino, l'uomo non è perfetto
11207 Ordine nella natura in base a leggi divine
11208 Dirigere le proprie azioni secondo le leggi divine
11209 Pregare
11210 Praticare la religione

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

11301 Evitare abusi di alcool
11302 Evitare abusi di fumo, sigarette

13. VARIE

11401 Galassie, stelle, pianeti, l'universo
11402 La natura; l'equilibrio naturale; un paesaggio sereno; paesaggio non ordinato dall'uomo
11403 E' una cosa bella; la più bella cosa che ci sia; mi piace
11404 E' un principio importante, fondamentale; qualcosa di sacro
11405 E' tutto; una necessità; senza ordine non c'è vita; non concepisco una vita senza ordine; la cosa

- più importante nella vita
- 11406 Entropia negativa
- 11407 Armonia, equilibrio; condizione che genera armonia
- 11408 Situazione interna o esterna positiva, in cui ogni cosa è in rapporto autentico, armonico con tutto il resto
- 11409 Disposizione armonica intorno a un centro, un progetto; tendenza ad un'organizzazione superiore e a finalità precise; coordinamento sinergico ad uno scopo; un sistema
- 11410 Organizzazione degli elementi funzionale, che consente di raggiungere un obiettivo; funzionamento ottimale di un sistema; tutto al suo posto e con sue finalità per garantire un flusso tranquillo, una crescita indisturbata delle cose secondo regole sottostanti
- 11411 Situazione dove tutto 'gira', va nel verso giusto, come deve andare; ingranaggio perfetto in movimento
- 11412 Non so; non riesco ad averlo; non sono ordinato; ho sempre fatto una vita disordinata
- 11413 Uno schema; qualcosa di schedato, sottoposto a regole e schemi; concezione schematizzata della cose
- 11414 E' una cosa stupida che ha inventato la gente
- 11415 Costruzione non armonica ma geometrica, artificiosa, destinata a tramutarsi in 'disordine'; eccessiva perfezione che fa sembrare tutto finto
- 11416 Repressione, limitazione, 'law and order'; non lascia spazio a creatività, immaginazione, fantasia, sogno; appiattimento di tutte le cose
- 11417 Una trappola per non pensare; impedimento per l'uso dell'intelligenza
- 11418 Connessione organica di concetti corrispondenti o meno ad oggetti (es. disporre libri per argomenti e non per formato)
- 11419 La cosa principale da adottare, se c'è ordine c'è tutto; se c'è ordine non ci sono problemi
- 11420 Qualcosa di definito, prestabilito; sequenza ordinata di cose e di eventi; qualcosa che scandisce il tempo in maniera netta
- 11421 E' una cosa buona; qualcosa di giusto
- 11422 Distribuzione, organizzazione di elementi secondo logica, in un sistema di regole chiare e precise, con senso, significato; ciò che esiste secondo logica, che risponde ad una logica
- 11423 Non è perfezionismo, ossessività, pignoleria; margine di elasticità; da non confondersi con la rigidità; flessibilità
- 11424 La cosa più soddisfacente della vita
- 11425 Organizzazione; organizzazione materiale; situazioni ben organizzate
- 11426 E' una forma, la sostanza senza forma non ha significato, è caos
- 11427 Qualcosa di prevedibile, non suscettibile di modificazioni; qualcosa di fermo, ben inquadrato, tranquillità, staticità
- 11428 L'ordine deve essere vivibile; il troppo ordine è negativo
- 11429 Spazio/tempo ordinato, organizzato, ottimizzato
- 11430 Qualcosa di chiaro, semplice e lineare; chiarificazione degli elementi, facile lettura; chiarezza
- 11431 Situazione con preciso inizio e fine, che avviene in tempi precisi
- 11432 Complementarietà e indipendenza tra gli elementi di un sistema; ingranaggio perfetto dove tutto è collegato a tutto
- 11433 Disordine organizzato; anche l'asimmetria
- 11434 Governo del caos
- 11435 Uno strumento di trasformazione dinamico che porti all'evoluzione di un sistema
- 11436 Impostazione logica governata da un principio; classificazione secondo un metodo; riscontrare una linea, una traccia belle cose che accomuna le cose e le vincola; ciò che rientra in certi canoni

- 11437 Il DNA; cose che si delineano nell'ordine naturale
- 11438 Un sistema riconoscibile di segni; comprensibilità; tutto ciò che è comprensibile
- 11439 Possibilità di descrivere un fenomeno con una legge più semplice possibile
- 11440 Compiere un'azione inserita nell'ordine naturale delle cose anche rompendo un ordine maggiore ma innaturale
- 11441 Il contrario di caos, di disordine; ciò che non crea confusione; ogni cosa senza caos e confusione
- 11442 Mi sforzo, ma non sempre riesco ad averlo; un'aspirazione
- 11443 Non so, io nel disordine trovo sempre tutto
- 11444 Stato della realtà, modo di organizzare conosciuto ai più
- 11445 Stabilità, equilibrio; situazione equilibrata
- 11446 Un qualcosa dotato di una certa coerenza
- 11447 La regola morale dell'Universo; tutto ciò che mi circonda
- 11448 Corrispondenza tra fisica e metafisica
- 11449 La troppa organizzazione
- 11450 Troppa pulizia, sensazione di sterilità
- 11451 Non è proprio indice di chiarezza
- 11452 E' un termine che non mi piace e con cui non vado d'accordo
- 11453 Composizione armoniosa di varie diversità
- 11454 Qualcosa di utile e fastidioso al tempo stesso
- 11455 Equilibrio fra varie situazioni interagenti; totale sintonia nel movimento delle cose
- 11456 Il cambiamento: talvolta provoca un nuovo ordine migliore
- 11457 Ritmo, alternanza armonica
- 11458 L'ordine non esiste nella realtà esterna, quotidiana
- 11459 Una bilancia con due bracci uguali su cui gravano due pesi uguali
- 11460 Distinzione
- 11461 Ciò che può essere riprodotto fedelmente
- 11462 Vuoto
- 11463 Silenzio
- 11464 Simmetria
- 11465 Ad un certo stimolo c'è una determinata risposta
- 11466 Qualcosa di difficile da mantenere
- 11467 Traguardo che tutti cercano di raggiungere, utopia; come tutte le cose dovrebbero essere
- 11468 Ogni cosa a misura d'uomo
- 11469 Percezione di colori chiari
- 11470 Opera d'arte
- 11471 Sintesi di differenti sistemi esistenti nel mondo
- 11472 Armonia con le forze naturali, psichiche e biologiche
- 11473 Tutto ciò che è a posto; ben disposto; ben suddiviso nello spazio
- 11474 Qualcosa di ben programmato
- 11475 La relazione tra le cose; la disposizione secondo uno schema in rapporto al resto
- 11476 Qualcosa di preciso
- 11477 Pulizia
- 11478 Regolarità
- 11479 Ordine matematico
- 11480 Freddezza; qualcosa di freddo
- 11481 Mancanza di qualcosa fuori posto

ESEMPI CONCRETI DI ORDINE

1.LAVORO

- 15001 Organizzare, programmare il lavoro della giornata, tempi di realizzazione; un intervento chirurgico; dividere, articolare i vari compiti; programmazione intelligente
- 15002 Un bel vigneto o frutteto ben curato, potato, medicato; una catasta di fieno ben fatta
- 15003 Lavorare bene nei campi; nei prati facendo i solchi giusti, lineari; prati dove tutto è pulito e non ci sono pietre; vedere caschine, prati, boschi ben puliti
- 15004 Macchinari che funzionano bene, ben tenuti; macchinari al riparo, ingrassati e al loro posto
- 15005 Una macchina agricola che funziona bene
- 15006 Nel lavoro quando seguo un metodo preciso, collaudato
- 15007 Un lavoro ben fatto
- 15008 Portare a termine il lavoro, ciò che ci si è proposti; aver terminato la correzione dei compiti
- 15009 Ottenere buoni risultati nel lavoro, soddisfazione nel lavoro; lavoro che procede secondo i desideri
- 15010 Il rapporto cordiale con i clienti; nessun problema coi clienti; relazioni affettuose fra clientela d'affari (IND)
- 15011 Capacità di superare la distrazione per fare un lavoro preciso; concentrarmi per notare il negativo e intervenire tempestivamente; concentrazione che permette di lavorare bene
- 15012 Posto di lavoro, negozio, ufficio ordinato, strumenti/materiale a posto, al posto giusto, a portata di mano; ordine prestabilito accanto al malato; scrivania con tutto ciò che occorre; organizzazione dell'ufficio
- 15013 Casa rassettata, pulita, in ordine; senso di calore e pulizia; profumo di pulito; il tinello a posto; cura della casa
- 15014 Tavola apparecchiata bene, precisione nell'apparecchiare; tovaglia messa bene
- 15015 Le camere da letto rifatte, ordinate; il letto fatto
- 15016 Riordinare la cucina, gli armadi di cucina; rassettare la cucine e pulire gli strumenti una volta usati
- 15017 La cucina, il lavello pulito, asciutto e senza oggetti sporchi; il refettorio
- 15018 Riordinare vestiti, biancheria, casseti, armadi
- 15019 Nel lavoro; l'ordine con cui si svolge il lavoro; suddividere le attività secondo tempi e momenti giusti; sapere che devo seminare perchè domani è troppo tardi; svolgere ordinatamente le varie fasi del lavoro
- 15020 Lavorare al bar
- 15021 Lavorare con impegno, il meglio possibile; lavoro che va bene grazie all'applicazione; aver preparato bene la lezione
- 15022 Casa, locali in cui metto ordine, vedo tutto a posto, pavimenti che luccicano; fare i lavori domestici quotidiani; organizzazione dei lavori di casa
- 15023 Fare bene, con ordine il lavoro, impostarlo ed eseguirlo bene; comportarsi ordinatamente; fare bene; fare le cose con calma; esecuzione metodica e ordinata dei piani di affari; terminare un lavoro nel tempo stabilito senza affrettarsi; non dover stare in cucina durante un party
- 15024 Nel lavoro di venditore ambulante
- 15025 Trovare una pratica, ordine tra libri
documenti di lavoro; sistemare registri, schedari; riporli al loro posto; archiviazione dei documenti, corrispondenza di lavoro

- 15026 Affrontare con equilibrio una situazione di lavoro difficile; saper padroneggiare un'urgenza; mantenere il controllo della situazione nonostante distrazioni
- 15027 L'ambiente di lavoro; la corsia, scrivania, tavolo da lavoro
- 15028 Ordine esterno; es. riordinare lo studio, l'ambiente per poter lavorare bene, con tranquillità, concentrazione, meno fatica
- ***15028 Gli allievi consultano libri e lavorano in modo creativo; armonia con l'insegnante senza imposizione; clima sereno e disteso
- 15029 La costruzione di un'apparecchiatura elettronica
- 15030 La programmazione, il lavoro al computer; gestione di database al computer
- ***15030 Una casa dove tutto è in ordine come se non ci abitasse nessuno
- 15031 Il garage, ripostiglio, magazzini, cortile in ordine
- 15032 Il lavoro che 'gira bene', con ordine definito, previsto, secondo una sequenza corretta di attività collegate; attività che si succedono puntualmente nel lavoro; lavoro che procede per il verso giusto
- 15033 Pulire lo strumento, una volta finito di suonare
- 15034 Usare le apparecchiature elettroniche
- 15035 Avere le idee chiare sul lavoro
- ***15035 Lo strumento pulito, nella sua custodia
- 15036 Bagnare le piante, riordinare il giardino, dare il beccime agli uccelli; giardino curato, pulito
- 15037 Quando i conti tornano (contabilità); ordine nella contabilità e amministrazione del mio lavoro
- 15038 Stirare e porre i panni in ordine sul tavolo; biancheria stirata
- 15039 I progetti del padre (architetto)
- 15040 Un lavoro efficiente; rapidità e risultati; svolgere il maggior numero possibile di lavori; passaggio da un lavoro all'altro
- 15041 Un archivio; un efficiente archivio elettronico
- 15042 Sbrigare faccende di casa, rendere l'ambiente accogliente per dedicarsi ad altre attività, uscire, avere tempo; fine settimana senza sospesi domestici; preparare pranzo per tempo
- 15043 Il proprio studio quando non si lavora
- 15044 Tutte le sere preparare i vestiti per il giorno dopo
- 15045 Riordinare gli strumenti di lavoro, il tavolo dopo il lavoro; gettare gli scarti nei bidoni; scopare il cortile dopo aver portato la paglia; raccogliere il letame perso
- 15046 Elenco scritto di tutto il materiale di lavoro
- 15047 Tenere appunti su programmi di lavoro, cose da fare
- 15048 Realizzare una proposta di gestione delle persone equilibrata
- 15049 Reperire con facilità i dati necessari per agire sul lavoro; input sempre presenti, schemi che scattano insieme
- 15050 Imprevisti sul lavoro che non superano un margine di tolleranza
- 15051 Fare quanto possibile per risolvere problemi di dipendenti
- 15052 Distribuzione dei programmi sui dischetti; ordine nel software
- 15053 Organizzazione dei dati derivanti dalle misure eseguite; avere tabulati di valutazione; dati sui tabulati
- 15054 Sistemare un'aula per creare un mondo libero e chiaro ai bambini
- 15055 Puntualità sul lavoro; rispetto degli orari di lavoro
- 15056 Ordine nel lavoro svolto con altri, rispetto reciproco, buon funzionamento dell'équipe, coordinazione; in situazioni di lavoro, quando si lavora per un progetto comune
- 15057 Orari di lavoro precisi e ben definiti; dover tenere le lezioni in un orario ed in un'aula particolare
- 15058 Durante un colloquio professionale, quando so esattamente come vanno le cose, rifletto un minimo prima di agire

- 15059 Fare le pulizie a casa di una persona malata ma ordinata
- 15060 Sbrigare commissioni, lavoretti vari
- 15061 Non accumulare lavoro; smaltirlo via via che arriva
- 15062 Un ciclo di lavorazione
- 15063 Una casa in cui può esserci disordine quotidiano, ma la base è l'ordine
- 15064 Tutto è organizzato e pronto per partire (guida alpinistica)
- 15065 Avere un lavoro anche part time (parapl.); riuscire a lavorare; lavorare bene (nomadi)
- 15066 Qualsiasi lavoro manuale, e strumenti relativi
- 15067 Crederci nel lavoro e non lo faccio per soldi
- 15068 Disposizione ergonomica degli strumenti che si utilizzano; ordine degli attrezzi e materiali nel laboratorio, stalla, campagna
- 15069 Una conferenza ordinata con concatenazione logica; conferenza dove cose e persone procedono in ordine, secondo quanto prestabilito
- 15070 Come si affrontano i problemi dei malati
- 15071 Aumento graduale della propria attività professionale
- 15072 Riconoscimento del proprio impegno nell'ambiente di lavoro; lode al mio lavoro da parte di colleghi o utenti
- 15073 Fare tutte le pulizie prima di partire per le vacanze; dopo le grandi pulizie
- 15074 Dedicarsi al cucito
- 15075 L'ordine che pretendo dai miei scolari nei quaderni e oggetti
- 15076 Le pulizie del sabato con le altre novizie; la casa alla domenica mattina
- 15077 La mia stanza quando è a posto; mi piacerebbe avere una camera sempre a posto
- 15078 Nella cura delle mucche, pecore
- 15079 Nel lavoro usare buon materiale
- 15080 Nel lavoro essere sinceri, non barare
- 15081 Nella lavorazione del latte
- 15082 Dare priorità ai lavori più urgenti; se c'è siccità bagnare le piante e trascurare il resto
- 15083 Lavarsi bene prima di lavorare il formaggio
- 15084 Ordine nella sala mungitura
- 15085 Ordine nel cantiere edile
- 15086 Pulizia dell'ambiente di lavoro; tavole del formaggio lavate
- 15087 Ognuno va nel suo laboratorio
- 15088 Aprire il negozio, pulire, ma prendere i soldi a finemese
- 15089 Fare le pulizie
- 15090 Spolverare
- 15091 Il bagno pulito, a posto
- 15092 Letto disfatto; polvere sui mobili
- 15093 Essermi realizzata nel lavoro
- 15094 Quando sul lavoro compio gesti automatici
- 15095 Lavorare in un ambiente che conosco bene
- 15096 Lavoro terminato nel tempo stabilito senza fatica
- 15097 Lavoro terminato nel tempo stabilito senza annoiarsi
- 15098 Ordine morale sul lavoro; il lavoro come valore
- 15099 Visitare un'azienda dove tutto è ordinato e sistematico
- 15100 Passo tutto il giorno a mettere a posto
- 15101 Sequenza ordinata e puntuale delle attività domestiche
- 15102 Dare priorità al proprio lavoro rispetto ad altre attività
- 15103 Collaboratori puntuali e corretti nel lavoro assegnato loro

- 15104 Quando cucino, preparo il pranzo; quando il pranzo è pronto; preparazione del cibo, serve molto tempo (Iran)
- 15105 Non accumulare lavoro nelle attività di casa, lavoretti, riparazioni, etc.
- 15106 Attrezzi per i lavori di casa in ordine, facilmente reperibili
- 15107 Svolgere lavori che hanno un senso logico
- 15108 Lealtà nei confronti dei colleghi di lavoro
- 15109 Creazione di un ordine personalizzato nel lavoro
- 15110 Ordine (maniacale e non) di alcuni colleghi
- 15111 Organizzazione, pianificazione del lavoro che possa anche tener conto di eventuali imprevisti ed essere modificata
- 15112 Quando il mio lavoro va bene, in generale
- 15113 Sapere di avere la casa in ordine, pulita per qualsiasi evenienza
- 15114 Aiutare parenti nella pulizia della casa
- 15115 Le tende pulite
- 15116 Quando mi libero dei miei problemi per dedicarmi ai miei pazienti
- 15117 Riuscire a gestire le operazioni da compiere senza interventi esterni
- 15118 Quando fila tutto liscio tra me e i capi
- 15119 Strumenti ordinati in modo che tutti possano trovarli
- 15120 Lavorare nell'orto
- 15121 Cercare lavoro

2. STUDIO

- 15201 Al mattino quando mi metto a studiare
- 15202 Alla sera, dopo una giornata di studio proficuo
- 15203 Seguire una lezione, prendere appunti, attenzione alle spiegazioni
- 15204 Quando mi impegno, mi applico, cerco di seguire un piano
- 15205 Preparare un esame velocemente, in modo corretto
- 15206 Negli studi, nello studio
- 15207 Organizzazione nello studio; organizzarlo in base a tempo e mole di cose da studiare; programma di studio ben organizzato
- 15208 La concentrazione necessaria per gli esercizi quotidiani; riuscire a studiare senza distarsi
- 15209 Felicità e soddisfazione nello studio; la mia mente dopo un esame riuscito
- 15210 Preparare la cartella, il materiale di studio
- 15211 Ordine nella stanza dove si studia
- 15212 Tranquillità agli esami dopo aver studiato bene; sapere tutto ciò che devo sapere
- 15213 Poter studiare grazie all'ordine esterno ed interiore
- 15214 Studio del proprio strumento, della musica
- 15215 Avere idee chiare su cosa studiare e come, fissare gli obiettivi
- 15216 Studiare musica attraverso l'analisi e la conoscenza; capire

- 15217 Saper stabilire gerarchie d'importanza nello studio
- 15218 Compiti di matematica; la matematica; le scienze esatte; trovare la formula di un insieme di numeri, la legge che ne regola la convivenza
- 15219 I fogli su cui devo abbozzare le prime note
- 15220 Gli spartiti
- 15221 L'orario delle lezioni, il calendario, la situazione scolastica; seguire gli studi convenzionali
- 15222 Ordine, maturazione nell'acquisire nozioni, conoscenze utili
- 15223 Deriva dalla preparazione: il più disordinato è il più ignorante
- 15224 Archiviare tutto il materiale usato dopo un esame
- 15225 Metodica di ricerca
- 15226 Ordine e disciplina che vige nella scuola
- 15227 Nello studio saper ricondurre nuovi concetti ai principi già assimilati constatandone la coerenza
- 15228 Riuscire a studiare in un giorno più di quanto prefissato
- 15229 Appunti presi esageratamente bene
- 15230 Studio di materie in cui bisogna essere "rigorosi"
- 15231 Passare un esame brillantemente; riuscire a fare collegamenti tra gli argomenti durante un'interrogazione
- 15232 La biblioteca della facoltà
- 15233 La propria scrivania dopo lo studio
- 15234 Fare degli schemi per le interrogazioni
- 15235 Scrivere i compiti sul diario
- 15236 La spiegazione di un professore ordinata e comprensibile
- 15237 Quando so quante ore di studio devo fare
- 15238 Studiare argomenti interessanti perché ordino mentalmente lo schema del testo e ne miglioro la percezione
- 15239 Sapere di essere al passo col programma di studio
- 15240 Avere finito la scuola
- 15241 Ordine nelle cose materiali riguardanti lo studio, libri, appunti, dispense
- 15242 La scuola
- 15243 Andare a scuola d'italiano regolarmente
- 15244 Corso di taglio e cucito

3.IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

- 15301 Parcheggiare l'auto nel posto giusto, guidare ordinatamente; macchine parcheggiate in fila
- 15302 Quando ho fatto qualcosa di buono, un'azione umanitaria
- 15303 Quando si rispettano le regole di un vivere sociale civile; rispetto dello stato di diritto
- 15304 Il rispetto delle leggi, del codice; obbedienza civile
- 15305 Il rispetto dell'ambiente, dell'ordine della natura
- 15306 La pulizia del paese/città; non lasciare rifiuti; strade pulite; gettare rifiuti nell'apposito contenitore

- 15307 I carabinieri mi hanno ordinato di testimoniare contro un amico (ma non l'ho fatto)
- 15308 L'anarchia, perchè significa coscienza dell'autogoverno; tutti hanno la consapevolezza di ciò che fanno
- 15309 Aiutare gli altri, disponibilità a farlo, attenzione agli altri nel quotidiano; alzarmi al mattino e prepararmi a fare del bene
- 15310 Funzionamento, efficienza, non affollamento dei mezzi pubblici; loro organizzazione
- 15311 Traffico scorrevole; parcheggio ordinato; strada senza traffico; il traffico in America; flusso ordinato del traffico
- 15312 Consapevolezza di aver fatto il proprio dovere
- 15313 Rispettare i turni e le code agli sportelli; code ordinate
- 15314 Negozi con pochi clienti in attesa
- 15315 Nessuno che soffre
- 15316 Un semaforo
- 15317 Adeguamento alla vita della città
- 15318 Entrare in un ufficio pubblico e capire subito dove andare
- 15319 Funzionalità dei servizi/uffici pubblici
- 15320 Ordine per la strada
- 15321 Essere dalla parte di chi ha bisogno di aiuto perchè più debole
- 15322 Gruppi di persone che attendono di fare qualcosa
- 15323 Le macchine ferme ad un semaforo
- 15324 Ognuno deve stare nella propria posizione, carica gerarchia
- 15325 Amare gli altri come se stessi senza attaccamenti eccessivi
- 15326 L'utopia di un mondo non violentato dall'uomo
- 15327 L'ordine urbanistico dell'Europa del Nord
- 15328 Un ecosistema incontaminato
- 15339 Il codice della strada; the Highway code (15239)
- 15340 Pulizia di parchi, giardini
- 15341 Rispetto delle tradizioni
- 15342 Fare il militare; una caserma, le parate, il soldato perfetto
- 15343 Rispetto delle regole di comportamento in pubblico (Iran)
- 15344 Sistema sociale in cui si possono fare le cose in breve tempo
- 15345 Accessibilità dei mezzi pubblici (disabili)
- 15346 Segnaletica precisa, adeguata; accessibilità dei luoghi

4. RELAZIONI EXTRA FAMILIARI

- 15401 Andare d'accordo, sentirsi in pace, tranquilli con gli altri, con gli uomini; buon rapporto con gli altri; quando siamo tranquilli e non si litiga
- 15402 Il modo di comportarsi nei confronti degli altri

- 15403 Nei rapporti con gli altri; ordine morale nell'ambiente
- 15404 Rispettare un appuntamento, andare agli appuntamenti
- 15405 Rispettare il prossimo, gli altri; non danneggiarli
- 15406 Ottenere rispetto dagli altri
- 15407 Correttezza e silenzio a tavola
- 15408 Rispetto, precisione nel trattare la roba degli altri, cose altrui
- 15409 Quando gli altri possono giudicarmi per quello che sono
- ***15410 Fare il militare; una caserma; le parate (DA NON USARE)
- 15411 Comportarsi bene e civilmente; educazione; gentilezza
- 15412 Non dire parolacce
- 15413 Rispettare una parola data, una promessa; un accordo
- 15414 Quando sento equilibrio tra me e l'ambiente
- 15415 Quando sento tra me e le persone armonia, serenità, sintonia; riuscire a vivere, a stare con gli altri; gustare momenti di comunicazione; vivere bene con gli altri
- 15416 Puntualità delle persone
- 15417 Quando sono in un ambiente ordinato, mi sento a mio agio
- 15418 Armonia nell'ambiente naturale esterno
- 15419 Poter guardare negli occhi gli altri senza timore; coscienza a posto nei confronti degli altri; non aver fatto nulla di male a nessuno; sapere di non essere stata causa di litigi
- 15420 Aiutare gli amici
- 15421 Rendersi conto di ciò che succede intorno
- 15422 Poter prevedere il comportamento degli altri, amici, senza inganni/scuse; idee chiare su loro psicologia e comportamento; avere da una persona il tipo di risposta che ti aspetti
- 15423 Il modo di presentarsi delle persone
- 15424 La scrittura delle persone
- 15425 Riuscire litigando ad ascoltare senza urlare; un rimprovero fatto nel modo giusto; dialogare senza alzare la voce; accettare opinioni contrarie senza reagire male; lasciar parlare qualcuno anche se non condivido ciò che dice; una sana e costruttiva discussione
- 15426 Riuscire a capire gli altri, il loro comportamento; apprezzarli per ciò che sono; umanità nei rapporti; accettazione, accoglienza, accettare esigenze altrui; disponibilità
- 15427 Ordine, chiarezza nel formulare pareri, opinioni, punti di vista; puntualizzare, chiarezza nelle reciproche posizioni
- 15428 Rapporti sereni con gli amici; relazioni affettuose (IND), armonia con gli amici
- 15429 Ambiente tranquillo, non caotico, non essere immersi nella folla
- 15430 Inserimento nella società tenendo presente le proprie esigenze
- 15431 Fare ordine nelle situazioni altrui; appianare le divergenze tra due persone, amici
- 15432 Apprezzo l'ordine negli altri
- 15433 L'ordine interiore non è osservato da nessuno
- 15434 Chiarezza, rapporti leali con tutti, limpidezza, sincerità; non mentire; non essere falso, ipocrita; contatto con persone sincere
- 15435 Persona che comunica vitalità, candore, con cui fa piacere stare
- 15436 Rendere la convivenza con gli altri più costruttiva possibile; regola fondamentale di convivenza
- 15437 Non invadere la libertà, gli spazi altrui; fare le proprie cose senza disturbare gli altri
- 15438 Persone pulite nelle scelte, che si distinguono
- 15439 Avere una ristretta cerchia di amici con cui uscire sempre; frequentare amicizie stabili; certezze nel rapporto con gli amici
- 15440 Dire una cosa importante, esprimere principi validi con chiarezza
- 15441 Mantenere in ordine di importanza le persone; sapere quali sono i tuoi amici e quali no

- 15442 Aiutare una persona di cui sono responsabile
- 15443 Conversazione sciolta con sconosciuti o superiori
- 15444 Una battuta che rompe il ghiaccio
- 15445 Comunità organizzata, coordinazione, saggia guida dei superiori; vivere in comunità; un nucleo di individui autonomi che dipendono da una persona definita
- 15446 Incontro con confratello/direttore che chiarisce una situazione
- 15447 Non offendere gli altri quando scherzo
- 15448 Una babele di persone che si incontrano senza scontrarsi, si sorpassano senza travolgersi
- 15449 Un discorso che segua un filo logico
- 15450 Visitare amici, parenti rispettando ordine di orari e di tempo
- 15451 Riuscire ad esprimere ciò che si pensa ad una persona; quando ho detto ciò che penso e mi sono liberata di un peso
- 15452 Essere d'accordo su un argomento con gli altri membri del gruppo
- 15453 Tempo libero con amici con cui c'è reale comunicazione
- 15454 Parlare con persone che sanno tenere un discorso e hanno le idee chiare, sanno schematizzare e utilizzare vocaboli adatti
- 15455 Tra i bambini
- 15456 Quando taglio i ponti con una persona che mi disturba
- 15457 Quando capisco i miei sentimenti verso qualcuno
- 15458 Quando nessuno ti interrompe; turni ordinati di conversazione
- 15459 Rispettare alcuni momenti comunitari, le norme in comunità
- 15460 Quando invitiamo ospiti e tutto è pulito
- 15461 Non rispondere male; non farmi sopraffare da rabbia, frustrazione influenzando negativamente il mio rapporto con gli altri
- 15462 Quando parlo con qualcuno di cui ho massima fiducia
- 15463 Confronto con persone e ambienti conosciuti perchè mi sento in grado di gestire la situazione con sicurezza
- 15464 Evitare discorsi futili e dispersivi
- 15465 Quando a militare riesco a fare quello che volevo
- 15466 Esempio di altri; la maestra è sempre ordinata
- 15467 Quando devo stare in mezzo alla gente
- 15468 Quando sono apprezzato e stimato dagli altri
- 15469 Reperire persone secondo le mie esigenze
- 15470 Desiderio di conoscere gli altri per capire me stessa
- 15471 Imposizione in senso negativo; io non ricevo ordini da nessuno: noi zingari non siamo nati per ricevere ordini
- 15472 Non scavalcare le idee/opinioni di terzi
- 15473 Lasciare le cose in modo che gli altri le possano trovare, usare
- 15474 Convivialità con amici; tavolate insieme
- 15475 Autocontrollo nella relazione con le altre persone
- 15476 Ordinare le idee prima di un discorso al telefono
- 15477 Avere una propria scala di valori per valutare le persone
- 15478 Quando i giovani rispettano gli anziani
- 15479 Se qualcuno entra in casa mia si deve togliere le scarpe
- 15480 Una persona, persone pulite
- 15481 Vedere le persone eleganti
- 15482 Quando ciò che dico/faccio va bene agli altri
- 15483 Stare con gli animali

5. TEMPO LIBERO SPORT, HOBBIES

- 15501 Viaggiare
- 15502 Permettersi qualche svago
- 15503 Approfondire i propri interessi
- 15504 Partire per le vacanze
- 15505 Suonare per il piacere di farlo
- 15506 La corale dove canto, cantare con il coro
- 15507 Guidare su un'autostrada di notte
- 15508 Una partita preparata con l'allenatore
- 15509 Una partita, una competizione sportiva
- 15510 Conservo tutto ciò che scrivo, anche su fogli sparsi
- 15511 Conservare diari, poesie, scritti dell'adolescenza
- 15512 Curo più la forma del colore
- 15513 Poter perdere tempo
- 15514 Rapporto corretto con il materiale creativo
- 15515 Proprio modo di scrivere
- 15516 Chiarezza mentale che permette la concentrazione e l'ideazione 'di getto' di uno scritto
- 15517 La mia pittura esprime la ricerca di equilibrio, pulizia
- 15518 Un dipinto in cui c'è equilibrio visivo
- 15519 Ordine nelle fasi di un quadro: prima il progetto e disegno, e poi il colore e la pittura vera e propria
- 15520 Una partita a poker in cui nessuno bari
- 15521 Attrezzatura sportiva
- 15522 Avere sempre l'equipaggiamento giusto
- 15523 Organizzare il tempo libero; pianificazione delle ore libere
- 15524 Attraversare una giornata libera
- 15525 Le barche nel porto al loro posto; imbarcazione ben tenuta
- 15526 Attività sportive, in generale o specificate
- 15527 Una cordata in ritirata da una parete pericolosa
- 15528 Svolgere attività sportive e riscontrare miglioramenti
- 15529 Risiko
- 15530 Scacchi
- 15531 Propria precisione maniacale nelle raccolte di oggetti; le mie collezioni
- 15532 Quando i giocatori mantengono le posizioni assegnate loro
- 15533 Quando sono fuori città, in zone non troppo devastate
- 15534 Guidare la macchina
- 15535 Quando sto ad ozio all'aperto
- 15536 Passeggiare
- 15537 Scrivere in brutta queste risposte per non fare pasticci
- 15538 I cavalli mangiano ad una certa ora, vanno puliti; attenzione al loro comportamento, loro esigenze
- 15539 Quando i cavalli lavorano bene
- 15540 La situazione della selleria
- 15541 La mia scuderia

- 15542 Equitazione, quando devo montare a cavallo
- 15543 Programmare le vacanze in anticipo
- 15544 Durante il tempo libero
- 15545 Quando danzo un pezzo che conosco perfettamente
- 15546 Pianificare, programmare viaggi
- 15547 Attrezzatura per gli hobbies
- 15548 Divertimento
- 15549 Negli hobbies
- 15550 Quando in montagna la marcia rispetta la tabella prefissata
- 15551 Riuscire a costruire modellini nel modo giusto seguendo il progetto iniziale
- 15552 Quando sono a casa e non penso più al lavoro
- 15553 Quando ho preso la patente

6.MASS - MEDIA

- 15701 Una scrivania con quaderni e libri 'a file'
- 15702 Libri, dischi, cassette schedati; relativi elenchi, numerazioni
- 15703 Libri in ordine, disposti in scaffali, in pochi luoghi precisi; cura sistematica del libri
- 15704 Libri ordinati per argomento, per autore, e non per formato
- 15705 Cassette musicali a posto; riavvolte e nella custodia
- 15706 Le mie poesie
- 15707 Un concerto di musica classica
- 15708 Un balletto di danza classica
- 15709 I quadri esposti in un museo
- 15710 Buttare via riviste vecchie, volantini, pubblicità
- 15711 I libri sparsi sul comodino per sceglierli secondo l'umore
- 15712 Aprire un quotidiano e non leggere cose sgradevoli; quando accendo la TV e sento buone notizie
- 15713 Libri disposti in modo che io li trovi senza fatica
- 15714 La mia libreria
- 15715 Spettacoli ben strutturati
- 15716 Un libro organizzato in tutte le sue parti, esauriente
- 15717 Le mie letture sistemate cronologicamente in modo da reperirle
- 15718 La musica del 600
- 15719 Libri ordinati per altezza, formato
- 15720 Programmi televisivi
- 15721 Nella lettura
- 15722 Aver letto interamente un giornale o un libro che mi interessa
- 15723 La musica di Mozart
- 15724 La regolarità dei programmi radio su Rai 3
- 15725 I miei spartiti, ordinati in base a quello che mi dicono quando li suonano
- 15726 Evitare programmi, spettacoli, letture futili e dispersivi

7.SFERA DEL PRIVATO - DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 15801 Quando i bilanci quadrano; stabilità economica; riuscire a pagare le bollette a fine mese
- 15802 Una macchina pulita, in ordine; a posto; tenere bene la macchina
- 15803 Aggiustare e controllare la moto
- 15804 Un vestito ben rifinito, ben fatto
- 15805 Le cose pulite e funzionanti; ordine materiale, dell'habitat; tornare la sera e trovare un ambiente accogliente
- 15806 Sistemare ordinatamente armadi, mobili
- 15807 Mettere cose personali a posto (documenti, chiavi, soldi)
- 15808 Mettere e trovare gli oggetti al giusto posto; oggetti situati nel luogo appropriato
- 15809 Raccogliere ciò che è importante secondo un sistema preciso, un ordine logico di contenuti
- 15810 Un quadro con la cornice adatta
- 15811 L'interno della borsa, di una borsa ordinata
- 15812 L'interno della mia macchina; assenza di oggetti che possano spostarsi e dare fastidio
- 15813 Conservare cartoline, raccogliere oggetti, ricordi cari
- 15814 Una casa/camera che sia la nostra proiezione, con poche cose belle, esteticamente accogliente
- 15815 Avere posto per tutte le cose
- 15816 Pagare subito tutte le bollette, tenerle in ordine
- 15817 Disporre fiori, soprammobili, oggetti in casa; vaso al centro del tavolo; ordine dei fiori sul balcone
- 15819 Definizione di aree per collocare oggetti omogenei
- 15820 Funzionamento dei servizi come acqua, gas, riscaldamento
- 15821 Equilibrio delle masse, armonia dei colori nella disposizione degli oggetti
- 15822 Casa, camera come sono abituato che sia; il mio habitat; questa stanza
- 15823 Poter trovare ogni cosa quando la si cerca, si è di fretta; ciò che posso reperire secondo le mie esigenze
- 15824 Macchina di cui sia spiegato il funzionamento sui manuali
- 15825 L'elenco del telefono; ordini alfabetici di nomi; tabelle di numeri consecutivi
- 15826 Oggetti non ammassati sulle superfici
- 15827 Rimettere le cose a posto dopo averle usate
- 15828 Non perdere mai le cose, oggetti vari personali
- 15829 Oggetti disposti nei negozi, vetrine (es. librerie, ottici, etc.)
- 15830 Conoscerla posizione degli oggetti per individuarli visivamente
- 15831 Quando posteggio la macchina e la ritrovo
- 15832 Solo oggetti essenziali, necessari in giro; evitare il superfluo
- 15833 Ordine negli oggetti personali che si portano con sé
- 15834 Avere sempre uno spazio sgombro per poter appoggiare oggetti
- 15835 Ogni cosa è a posto, o comunque non turba l'armonia del tutto; non dà senso di noncuranza
- 15836 Mobili sgombri e disposti con regolarità geometrica; il tavolo libero
- 15837 La mia auto in garage quando io sono a casa
- 15838 Ogni meccanismo (strumenti, auto) in condizioni di efficienza; macchina che funziona bene
- 15839 Catalogare tutto ciò che è numeroso; capacità di catalogare; suddivisione cronologica di documenti, riviste, fatture
- 15840 Un giardino ben curato; un bel giardino; un prato fiorito

- 15841 Un edificio di bella architettura, ben arredato, ben tenuto; una bella casa
- 15842 Vorrei avere un'agenda ordinata
- 15843 Le penne sulla scrivania: casualità ordinata; la mia scrivania
- 15844 Ordine non ossessivo, oggetti fuori posto danno un senso di vita e sono un segno di ordine interiore
- 15845 Muoversi per casa senza avere le cose fra i piedi; mancanza di ostacoli fisici
- 15846 Un cortile pulito con le panchine
- 15847 Un carrello del supermercato colmo di cose messe con logica
- 15848 Uno studio dentistico con tutti i ferri ben in ordine
- 15849 Una scatola nuova di pastelli
- 15850 La decorazione di un tappeto
- 15851 Una scacchiera
- 15852 Saper amministrare i soldi
- 15853 Abiti ben piegati, ben ordinati; ordine in armadi, cassetti; mettere a posto i vestiti quando ci si cambia
- 15854 Scarpe fuori dalla scarpiera
- 15855 Scarpe a posto
- 15856 Ambiente, un posto disordinato
- 15857 Ambiente in cui a prima vista sembra tutto disordinato mentre si sa dove trovare ogni cosa
- 15858 Tutto immediatamente visibile
- 15859 Tutto ben organizzato
- 15860 Sequenza di caratteristiche desiderate in un oggetto da acquistare
- 15861 Una buona scaffalatura di materiali
- 15862 Un armadio con oggetti ben disposti al suo interno
- 15863 L'ambiente dove abitiamo in tre con un cane, molto impegnati
- 15864 Poter comperare cose per fare la casa più bella, più confortevole
- 15865 Guadagnare; guadagnare bene
- 15866 Quando in casa non manca nulla
- 15867 Accertarsi di avere le chiavi, non è importante dove
- 15868 Stare comoda dove vivo
- 15869 Casa pulita e presentabile
- 15870 Andare per negozi
- 15871 Valigia con contenuto ordinato
- 15872 La cantina in ordine
- 15873 Ordine nell'archivio del PC
- 15874 Simmetria nella disposizione degli oggetti
- 15875 Bagno con oggetti a portata di mano

8.SFERA DEL PRIVATO: FAMIGLIA - PARTNER

- 15901 Famiglia contenta, felice; buon rapporto in famiglia, coi familiari; unità, rispetto
- 15902 I figli puliti, ordinati, sereni, che si comportano bene
- 15903 Vedere la famiglia riunita tornando a casa
- 15904 Momenti di serenità familiare, armonia, pace, vita , dialogo, condividere esperienze, nessun dissidio; calma in famiglia; vedere le persone distese
- 15905 Una casa in cui tutti si adoperano perchè ogni cosa sia a posto
- 15906 La figlia che chiede di uscire e dice quando ritorna; i figli devono fare le cose seguendo degli orari; devono essere fuori in tempo per il bus della scuola
- 15908 Stabilire turni per lavori di casa, collaborazione, partecipazione di tutti; preparare la cena per la moglie che rientra dopo; i figli devono vuotare la lavapiatti prima di andare a scuola
- 15909 Vita affettiva stabile, che procede bene; ordine sentimentale, nessun problema; sentimenti, situazione sentimentale chiara
- 15910 Persone che vivono bene insieme
- 15911 Aver chiari i sentimenti verso l'altro sesso
- 15912 Vedere mia madre che gioca a bridge
- 15913 La mia famiglia
- 15914 Prima la famiglia, poi il lavoro; priorità della famiglia; accudire la famiglia; assumere i ruoli di coniuge e genitore; disponibilità verso la famiglia; ottenere buone cose per la famiglia
- 15915 Reperire con facilità i dati necessari per agire in famiglia
- 15916 Famiglia che esegue i propri doveri
- 15917 Il numero di telefono per parlare con mia moglie
- 15918 Nei sentimenti in situazioni di comportamento chiare e definite
- 15919 Mangiare tutti insieme; puntualità ai pasti; trovarsi almeno una volta al giorno a tavola insieme
- 15920 Una relazione affettiva
- 15921 La madre che riordina la casa, la camera; la mia stanza quando è ordinata da mia madre
- 15922 Il padre, che impone il suo ordine negli oggetti; ordine, meticolosità del padre
- 15923 Rapporti familiari basati su chiarezza, semplicità, sincerità
- 15924 Padre estremamente ordinato: ciò provoca forti contrasti
- 15925 Sposandomi ho messo ordine nella mia vita, ma non ha funzionato
- 15926 Funzionamento della famiglia sia interiore che esteriore; quando in famiglia va tutto bene; esecuzione metodica e ordinata dei piani familiari
- 15927 Ordine nelle cose comuni, della famiglia, nell'ambiente familiare
- 15928 Non fare torti alle persone care
- 15929 La camera del partner; partner pignolo, ordinatissimo; manie di ordine della moglie
- 15930 Non urlare in casa; comportamento composto (a tavola, in generale)
- 15931 In famiglia quando i problemi fanno prevedere una soluzione
- 15932 Decidere anche contro il parere dei familiari; essere coerenti
- 15933 Vedere che quando torni in famiglia sei atteso
- 15934 Mio marito ha ordinato la sua vita
- 15935 Distribuire gli spazi per i giochi di mia figlia; ordine nelle camere dei figli
- 15936 Essere un esempio per le mie figlie
- 15937 Sbrigo tutte le faccende e posso aiutare mia figlia nei compiti
- 15938 Quando viene a trovarmi mia suocera e ho le cose a posto
- 15939 Il mattino dopo che marito e figli sono usciti; portare la figlia all'asilo
- 15940 Condizione di salute generale in famiglia
- 15941 Dare un contributo concreto ai problemi familiari

- 15942 Decisione di separarmi sia dal primo che dal secondo marito
- 15943 Portare un po' di movimento nel tran tran della famiglia; quando arrivo e non è pronto
- 15954 Rispettare le norme in famiglia
- 15955 L'equilibrio emotivo della mia nipotina
- 15956 Stare con una persona di cui sono innamorato
- 15957 Pensare alla mia futura vita di moglie, alle relative attività
- 15958 Quando mia madre mi dice di riordinare
- 15959 Mio suocero mi dava consigli, mi aiutava, figura paterna
- 15960 Quando sono in pace con moglie e figli, più disponibile
- 15961 Far luce sulla relazione con il mio ex
- 15962 Quando i figli e il marito seguono dei modelli
- 15963 Quando do i consigli ai figli sto bene con me stessa
- 15964 I libri di scuola dei figli puliti e ben tenuti; ordine nei libri della figlia
- 15965 Abbigliamento ordinato dei familiari
- 15966 Quando mio marito e mio suocero mi obbligavano a rubare
- 15967 Quando cucino perchè mio marito ha fame
- 15968 Prendermi cura del mio bambino
- 15969 Essere presente, salutare mio marito che va in ufficio
- 15970 Preparare abiti, oggetti necessari al marito (per uscire, per partire)
- 15971 Buon rapporto con i genitori
- 15972 Buon rapporto con il partner; certezze nei rapporti col partner
- 15973 Organizzazione della vita nei primi mesi del matrimonio
- 15974 Avere una famiglia in linea con le regole istituzionali della vita sociale
- 15975 Quando il lavoro del partner va bene
- 15976 Cercare di conciliare i propri orari con quelli del partner
- 15977 Raccogliere tutto quanto lasciano in giro i figli
- 15978 Ordinare le sensazioni dopo momenti di intimità col partner
- 15979 Cercare di elaborare il lutto per la scomparsa di una persona cara
- 15980 Quando in famiglia ognuno ha il suo compito da svolgere
- 15981 Figli tranquilli; che non strillano
- 15982 Essere innamorati
- 15983 Vedere in casa le donne che puliscono; la moglie riordina
- 15984 Figli rispettosi dei genitori, degli anziani di famiglia
- 15985 Quando la moglie non tradisce il marito
- 15986 Moglie pulita, in ordine
- 15987 Familiari che si lavano; pretendo che facciano tutti i giorni la doccia
- 15988 Il matrimonio di per sè è ordine
- 15989 Aiutare i genitori
- 15990 Il concetto di ordine esterno del marito (militare)

9.SFERA DEL PRIVATO CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 16001 Cura della propria persona, igiene personale
- 16002 Pulizia personale e nell'abbigliamento; non sentirsi trascurati
- 16003 Il vestire
- 16004 Vestirmi bene, in modo appropriato, adeguato alle circostanze; indossare abiti da lavoro/cambiarsi adeguatamente; abbigliamento mio ordinato; giusto
- 16005 Una persona vestita accuratamente, in cui l'eleganza esterna sia specchio di quella interna; essere sempre eleganti
- 16006 Quando mi sento 'presentabile'; quando mi guardo allo specchio; mi metto allo specchio e mi piaccio
- 16007 Quando sono ben truccata, con precisione e meticolosità
- 16008 Rimettersi a posto dopo il lavoro
- 16009 L'alimentazione giusta; ordine nel rapporto col cibo; i miei pasti
- 16010 Un pranzo con i fiocchi, riuscito
- 16011 Lavare i propri indumenti
- 16012 Abbigliamento che migliora la propria immagine, aspetto
- 16013 Risveglio familiare e turni nel bagno senza troppi intoppi
- 16014 Andare a dormire; andare a dormire quando è l'ora; ordine nel rapporto col sonno; non mangiare e bere troppo prima di dormire
- 16015 Svegliarsi riposati
- 16016 Risveglio da un intervento: pace con me, Dio, tutti; benessere
- 16017 Lavarsi tutte le mattine e cambiarsi; doccia tiepida al mattino
- 16018 Sentirsi in forma, in salute; buona salute fisica, star bene
- 16019 Ben pettinati; decido di tagliarmi i capelli
- 16020 Un sonno tranquillo
- 16021 Mantenere una vita regolare; abitudini regolari
- 16022 Radersi alla perfezione
- 16023 Ordine nel fare colazione
- 16024 Vestiti puliti; non sgualciti o spiegazzati; abiti lavati, stirati; calzare scarpe lucidate
- 16025 Ordine e pulizia nell'abbigliamento intimo
- 16026 Il rispetto per gli orari dei pasti
- 16027 Nell'abbigliamento quando mi preparo per uscire, vado in qualche locale; a fare commissioni
- 16028 Trovare le medicine senza cercarle
- 16029 L'igiene intima
- 16030 La fisioterapia, ginnastica riabilitativa
- 16031 Regolarità nell'alzata
- 16032 La razionalità nel nostro corpo; il corpo umano
- 16033 Quando ho smesso di fumare
- 16034 Vestire, indossare qualcosa di nuovo; un accappatoio nuovo
- 16035 Quando "mi metto a nuovo"
- 16036 Essere riposati
- 16037 Relax dopo la doccia
- 16038 Essere profumato
- 16039 Il risveglio del mattino
- 16040 La mattina trovare tutto come dovrebbe essere
- 16041 Riposarsi

- 16042 Prendere le medicine con regolarità; ad orari precisi
- 16043 Routine nell'igiene personale e procedure della sera e della mattina
- 16044 Avere l'acqua in casa
- 16045 Quando mi preparo per andare dal medico
- 16046 Pulizia nelle scarpe
- 16047 Fare il bagno
- 16048 Seguire le cure ospedaliere con regolarità
- 16049 Pet Therapy
- 16050 Assistenza domiciliare corretta e precisa (disabili)

10.SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 16101 Organizzare, programmare, scaletta di cose da fare, del giorno; fissare obiettivi a breve termine
- 16102 Quando le cose, tutto va, procede bene, non mi delude
- 16103 Realizzare un progetto, raggiungere una meta, un obiettivo; un traguardo; perseguire tappe evolutive; concretizzare scelte positive; riuscire a fare ciò che si ha in mente (nella vita)
- 16104 Quando ho fatto ciò che dovevo fare senza eccessiva fatica; riuscire a fare tutto con facilità
- 16105 Quando non ho problemi o preoccupazioni; avere il cervello libero da ogni pensiero spiacevole
- 16106 Quando non ho preoccupazioni di cose da fare e posso riposarmi; dopo un periodo di relax
- 16107 Aver risolto problemi; chiarimento di una situazione confusa; riuscire a prendere decisioni
- 16108 Quando la giornata, la situazione è vissuta in modo equilibrato, va liscia, senza traumi; rilassarsi dopo una buona giornata
- 16109 Quando faccio cose ordinate, comportamento generale: quando mi comporto bene, correttamente
- 16110 Soddisfazione di fronte a situazioni di ordine
- 16111 Quando sono tranquilla, serena; 'paesaggio mentale' sereno; benessere generale; serena posizione di fronte alla vita; stato di serenità totale; mancanza di ostacoli mentali; mancanza di conflitti interiori
- 16112 Quando mi sento sicura, senza perplessità; credo, ho fiducia in me; guardare il mondo senza paura
- 16113 Quando sono felice, contenta di dentro
- 16114 Quando sono in pace, in sintonia con me stesso, con la coscienza; non ho nulla da nascondere, di cui vergognarmi, nessun rimorso; mi comporto bene, vivo bene con me stessa; sicurezza e volontà di camminare a testa alta; sentirsi a posto; equilibrio morale
- 16115 Comportamento coerente con i pensieri; armonia tra ciò che faccio e ciò che penso; sentirmi bene in ciò che faccio; equilibrio tra sè e il proprio modo di vivere; congruenza tra ciò che faccio e ciò che sento
- 16116 Quando ho le idee chiare, ordinate; non sono confuso; ordine mentale; comprensione della situazione
- 16117 Quando metto in pratica ciò che sono; personalità ordinata
- 16118 L'autocritica
- 16119 Sapere cosa voglio e come raggiungerlo; porsi obiettivi; avere degli scopi nella vita
- 16120 Quando mi sento libero di decidere cosa fare, come e dove; essere liberi da condizionamenti
- 16121 Allontanare pensieri cattivi; superare uno stato d'ansia, angoscia
- 16122 Quando analizzo razionalmente la mia vita: anche le situazioni più ingarbugliate diventano più o meno ordinate
- 16123 La ripetitività, regolarità delle azioni quotidiane; orari fissi; routine quotidiana; le mie abitudini;

- essere legata all'orologio
- 16124 Bilanciata, armonica distribuzione delle attività quotidiane; riuscire a fare ciò che piace
- 16125 Mantenere le proprie idee nonostante tutto, non scendere a compromessi; essere coerenti; rispetto dei valori
- 16126 La sincerità; si può mentire solo per la propria sopravvivenza
- ***16125 Attualmente mi sento a posto nell'ordine interiore
- 16127
- 16128 Agire al momento, nel modo giusto; sapere come iniziare e finire; conoscere sviluppi di un problema; sapere, raccogliere informazioni su cosa fare o dire; saper scegliere e agire; sapere tutto ciò che mi occorre per vivere per conto mio
- 16129 Fare vita normale, senza stranezze, essere 'in asse', non fuorviati; regolarità di vita
- 16130 Arrivare all'apice di se stessi, essere soddisfatti di se stessi; dare sempre il meglio in tutto
- 16131 Rispetto verso se stessi; accettarsi con i propri difetti
- 16132 Quando sono rilassata, calma; quando non sono in ansia
- 16133 Quando sento armonia, ordine nei miei pensieri
- 16134 Ragionamento logico, consequenziale; agire secondo razionalità; ordine nei pensieri di tipo matematico, coordinato
- 16135 Quando mi sento presente a me stesso, unito e pacificato; unità interiore, ancoraggio al mio essere profondo; padronanza di sé e delle proprie capacità, azioni, idee, pensieri; essere padrona di me stessa in ogni circostanza
- 16136 Quando riordinando l'esterno riordino i pensieri, recupero valori quotidiani e mi cullo in questa esteriorità riposante
- 16137 Occuparsi alternativamente del razionale e dell'irrazionale
- 16138 Il proprio comportamento in situazioni metodiche o abitudinarie; nel regolare tran tran quotidiano, giornate uguali tra loro
- 16139 Sentirsi immanente
- 16140 Ordine di priorità di mete, cose da fare, partendo dalle più urgenti; non disperdersi in troppi interessi
- 16141 Quando non si è trascinati da passioni o emozioni troppo forti; controllare l'emotività, sentimenti, affezioni disordinate
- 16142 Quando ciò che faccio non mi provoca ansie e angosce
- 16143 Essere presenti e vigili, non farsi scomporre dagli eventi; controllo della situazione, condurre le regole del gioco; muovermi sicura e tranquilla; situazione in cui mi sento sicura
- 16144 Chiarezza mentale, idee anche dolorose ma chiare
- 16145 Chiarezza dell'andamento della giornata, in ciò che si deve fare; sapere cosa si sta facendo; ordine nelle scelte quotidiane; sapere cosa si dovrà fare e come, conoscere i passaggi obbligati
- 16146 Non dimenticare nulla; precisione; non trascurare i dettagli; meticolosità nello svolgere un compito
- 16147 Fare un programma e rispettarlo; rispettare scadenze; aver fatto ciò che si deve, verificare risultati; senso del dovere compiuto; riuscire a fare entrare tutto nella giornata
- 16148 Sentire armonia fra fisico, psichico e morale; equilibrio interno; evoluzione armonica delle esigenze psicofisiche; conciliare le esigenze materiali con quelle spirituali; equilibrio morale e psicologico
- 16149 Incasellare pensieri, ricordi, emozioni al posto giusto; sapere dove nascono; stati d'animo che si compongono, si placano; mettere ordine nelle idee
- 16150 Seguire, riflettere su eventi, esperienze; confrontarle, catalogarle, interiorizzarle; pace che riposa su esperienze vissute; fermarsi a riflettere, a ragionare
- 16151 Valutare la giornata; esame di coscienza; revisione abituale

- 16152 Nessuna interferenza, sorpresa, imprevisto sui propri programmi; le cose procedono secondo il mio ordine mentale
- 16153 La propria vita interiore; ordine nella vita interiore
- 16154 Salute mentale
- 16155 Quando l'ordine esterno mi comunica serenità, tranquillità; disposizione di cose che non dia fastidio; guardare un paesaggio cittadino e stare bene
- 16156 Capacità, serenità, equilibrio nell'affrontare problemi; energia per farlo; sicurezza nei contrattempi; non scartare i problemi, ma non lasciarsi troppo la testa
- 16157 Seguire degli schemi; avere regole per agire; organizzazione mentale per affrontare le cose, impegni, problemi
- 16158 Avere la giusta misura delle cose; agire sempre per il meglio; fare le cose giuste; perseguire una meta nel migliore dei modi
- 16159 Svegliarsi al mattino contenti
- 16160 La mia sensibilità musicale
- 16161 La saggezza
- 16162 Pensieri e discorsi correlati, ordinati per importanza e criteri precisi; non saltare dall'uno all'altro; non aver fughe di idee; pensieri che non si sovrappongono; nel discorso mantenere un certo iter; sequenza logica di pensieri, ciò che ha un inizio e una fine e viene espresso verbalmente senza interruzioni
- 16163 Voglia di fare, entusiasmo; vivere le esperienze con entusiasmo; buona disposizione a fare; agire con voglia, non malvolentieri
- 16164 Necessità e precisione della scelta
- 16165 La molla propulsiva deve essere sempre la motivazione intrinseca
- 16166 Ogni cosa nell'interiore deve avere tempo e spazio per dimorare; fare qualsiasi cosa con calma e attenzione
- 16167 Poter pensare, riflettere con calma, sistematicità, serenità metodo sui problemi; non doverli risolvere troppo in fretta
- 16168 Ordine estetico in senso spirituale, ordine morale
- 16169 Conoscenza di sé, di emozioni, pulsioni, pensieri; benessere derivante dall'aver capito un proprio comportamento
- 16170 Saper vivere le emozioni ma anche analizzarle con distacco
- 16171 Dirigere la propria mente sempre al cuore
- 16172 Meditare, spaziare con la mente in concetti universali
- 16173 Il proprio super io; fare sempre il proprio dovere; autodisciplina quotidiana
- 16174 Non avere scadenze, programmi troppo pressanti; giornata piena ma senza affanni; padronanza del mio tempo; riuscire a svolgere le cose con calma
- 16175 Fluire di sensazioni, pensieri che si fondono con il passato e il presente di quanto l'uomo rappresenta
- 16176 La gerarchia stabile di importanza dei propri principi e valori; certezza di punti di riferimento, ideali
- 16177 Calma, pacatezza nel prendere decisioni, per concentrarsi
- 16178 Essere non anonimi
- 16179 Estraniarsi dalla realtà assaporando la sensazione di essere vivo; essere estranea all'ambiente esterno
- 16180 Piani compatibili con i mezzi a disposizione
- 16181 Provvedere al buon funzionamento delle cose, della giornata
- 16182 Tenere agenda degli appuntamenti, impegni, progetti futuri e rispettarli; non accumulare incombenze; essere puntuali nei propri impegni quotidiani

- 16183 Momenti di solitudine, silenzio; trovare unità nel silenzio; poter stare soli a riflettere
- 16184 Il proprio ritmo di vita
- 16185 Onestà; consapevolezza di essere stati onesti
- 16186 Potere di concentrazione, concentrarsi su un'attività e finirla
- 16187 Essere brillanti nell'esprimersi; buona dialettica
- 16188 Creare con logica degli insiemi in cui però regna il disordine
- 16189 Visione chiara delle cose che interessano, saperle catalogare
- 16190 Catena di pensieri che viene alla mente pensando a qualcosa; collegare dei fatti tra loro per trovarne la sequenza
- 16191 Vivere quando, come bisogna; riuscire a vivere bene senza porsi problemi irrisolvibili; sistemazione che meno disturbi questa via dagli ostacoli obbliganti che ci prospetta il vivere
- 16192 I miei progetti per il futuro; visione chiara del futuro
- 16193 I miei modelli mentali
- 16194 A livello interiore distinguere problemi di lavoro e di famiglia
- 16195 Essere organizzato fisicamente e mentalmente; prevedere le cose necessarie (es. prima di andare da qualche parte)
- 16196 La programmazione che consente di evitare sprechi di tempo, di fare ciò che mi propongo; guadagno di tempo
- 16197 L'equilibrio
- 16198 La tensione interna; il lavoro di una vita
- 16199 La mappa invisibile
- 18101 Una situazione appagante, soddisfacente; le soddisfazioni
- 18102 Affrontare le questioni in ordine cronologico
- 18103 Credere nei propri valori, ma saper cambiare idea se è il caso
- 18104 Esultanza per una vittoria
- 18105 Non perdere la logica in una situazione di confusione
- 18106 Quando si sistemano gerarchicamente aspirazioni, obiettivi; quando inizio a scorgere il mio tema di vita
- 18107 Dare spazio alle cose importanti senza distrarmi dalle secondarie
- 18108 Conoscere le motivazioni per cui agisco
- 18109 Silenzio e parola al loro posto giusto
- 18110 Mancanza di rimpianti
- 18111 Meditazione per valutare pro e contro e decidere; riflessione prima di compiere qualcosa
- 18112 Revisione di vita prima di compiere scelte importanti
- 18113 Imprevisto piacevole, divertente, originale
- 18114 Proprio modo di pensare, di collegare idee; metodicità di pensiero
- 18115 Proprio modo di sentirsi un tutto unito e separabile
- 18116 Limite nel mio modo di agire
- 18117 Prevedere gli imprevisti
- 18118 Essere sicuri delle proprie scelte
- 18119 Benessere derivante da un concetto capito
- 18120 Qualcosa a metà tra il rilassamento totale e la tensione
- 18121 Periodi della vita successivi ad un accumulo di disordine cui porre rimedio
- 18122 Gestire la propria vita senza interferenze
- 18123 Quando sto facendo un'attività interessante
- 18124 Silenzio interiore
- 18125 Vedere tutto piatto e freddo
- 18126 Desiderio di conoscere

- 18127 Situazione, ambiente in cui riesco a prevedere con facilità le cose che seguiranno
- 18128 Sentimenti adeguati e commisurati agli stimoli interni ed esterni
- 18129 Coinvolgimento nella attività circostanti
- 18130 Disciplina nello svolgere le attività
- 18131 Equilibrio tra ciò che sono e ciò che vorrei essere
- 18132 Trovarmi a mio agio nelle varie situazioni della giornata
- 18133 Vivere per valori importanti, non futili
- 18134 Dare una spiegazione logica agli eventi della vita
- 18135 Avere un bel cuore
- 18136 Quando sono contenta per qualcosa
- 18137 Sentirmi realizzato per ciò che ho fatto
- 18138 Rispetto per le cose buone; saper distinguere il bene dal male
- 18139 Agire con buon senso, secondo il senso comune
- 18140 Dopo aver analizzato un errore, saperlo accettare con sollievo
- 18141 Pulizia interiore
- 18142 L'ordine esteriore, la funzionalità facilita, produce, è premessa per quello interiore, dell'anima
- 18143 L'esterno riflette il mio ordine interiore
- 18144 Riflettere sui problemi e riuscire a risolverli gradualmente
- 18145 Fare una cosa alla volta, non accavallare per creare dell'incompiuto
- 18146 Quando penso alla mia infanzia
- 18147 Il ritmo, il susseguirsi delle attività quotidiane
- 18148 Quando le cose esterne sono in accordo con quelle interne
- 18149 Fare le cose in modo perfetto

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 16201 Rivolgere un pensiero a Dio, all'alto dell'universo
- 16202 Quando mi sento unito al centro che è Dio e alle sue creature; davanti alla natura il dialogo con Dio, la preghiera
- 16203 Sentirsi una nota dell'immensa armonia dello spirito di Dio
- 16204 La S.Messa; andare a Messa; frequenza alle festività religiose
- 16205 Essere in pace con Dio; ordine dell'anima affinché sia sempre pronta per il Signore; coscienza a posto davanti a Dio
- 16206 Avere coscienza di Dio
- 16207 Pregare; priorità, dare spazio alla preghiera, meditazione; dopo un periodo di silenzio e preghiera; pregare e comprendere cose prima inspiegabili; momenti di meditazione e preghiera
- 16208 La fede religiosa
- 16209 Ordine, disciplina nella preghiera
- 16210 Amare Dio sopra ogni cosa
- 16211 Celebrazione liturgica in cui ognuno si sente responsabile
- 16212 Aprire la Chiesa e preparare tutto l'occorrente per la Messa

- 16213 Essere considerato come un sacerdote
- 16214 Praticare coerentemente gli insegnamenti religiosi
- 16215 Ordine prima del Sacramento del perdono; esperienza nel e dopo il sacramento della Penitenza
- 16216 Scelte concrete e impegnative sulla linea della vita consacrata
- 16217 Aspirare ad un riconoscimento nell'ambito ecclesiale
- 16218 Quando entro in comunione con Dio
- 16219 Nelle chiese, nei templi
- 16220 Non fare peccati
- 16221 Nella pratica quotidiana del Karma Yoga
- 16222 Osservare gli orari di preghiera prestabiliti (Islam)

12.PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 16301 L'Aikido
- 16302 Una seduta di Yoga: ricerca dell'ordine interiore
- 16303 Tecniche di rilassamento
- 16304 Farsi la propria sigaretta per fumarla
- 16305 Il mantra
- 16306 Passare la giornata senza bere

13.VARIE

- 16401 Non ho ordine interiore, non l'ho trovato; tormento interiore; non è facile l'ordine interiore; non mi sento mai ordinato anche quando credo di avere messo ordine interiormente
- 16402 Non conosco l'ordine esteriore; non mi capita mai; non riesco
- 16403 Sono sempre stato disordinato e ho sempre odiato le persone dalla vita programmata; la mia vita è tutta sfasata
- 16404 Sono sempre stato disordinato, non mi ritengo ordinato, non è il mio forte, l'ordine mi è sconosciuto; il mio ordine esterno non appare
- 16405 E' la prima cosa, a cui convergono tutte le aspirazioni; ho sempre cercato di mantenere l'ordine anche se è difficile; ordine come valore; è una cosa importante
- 16406 L'ordine interno è innato in me, mi sento ordinato; in tutte le circostanze della vita; necessità per l'organizzazione; sempre. anche quando cambia situazione o intensità degli stimoli
- 16407 Sono sempre stato ordinato; negli ultimi anni non più nelle idee
- 16408 L'ordine esterno maschera il disordine interno
- 16409 L'ordine interno non esiste, non può coesistere con la mente umana
- 16410 L'ordine esterno è necessario, anche se non deve essere opprimente
- 16411 Nel caos i pezzetti di un puzzle si ricompongono sempre; prima c'è il caos, dal caos scaturisce

l'ordine

- 16412 Non è possibile, tutto è legato a situazioni non categorizzabili; esiste la confusione perchè è improbabile una schematizzazione
- 16413 Non ho ordine interiore, sono sbadata, ma credo che esista
- 16414 Non so, non saprei, mi riesce difficile dirlo; non capisco
- 16415 La perfezione
- 16416 Premere un tasto ed ottenere sempre la stessa risposta
- 16417 Tutto ciò che afferma la vita
- 16418 Porto disordine nei programmi, non riesco a tener fede ai propositi
- 16419 Struttura funzionante, tale che ognuno possa gestirla
- 16420 Un paesaggio di montagna sul quale è appena caduta la neve
- 16421 Una spiaggia deserta, due palme e un tramonto
- 16422 Rapporto tra i concetti e gli oggetti ad essi connessi che è quello del pensiero che si sviluppa
- 16423 Qualsiasi cosa io veda ordinata
- 16424 Fluire sincronico, armonico degli avvenimenti
- 16425 L'universo, le stagioni, la natura, il sistema solare; amore per l'ordine naturale; la creazione, l'alba, il tramonto
- 16426 Sono indecisa e sembro un poligono con tante facce, ma so di comunicare un'immagine di me definita
- 16427 Il panorama dalla cima di una montagna
- 16428 L'alternarsi di giorno e notte; alba, tramonto, ciclo solare, ritmi della natura
- 16429 Un ordine estetico; anche l'occhio vuole la sua parte
- 16430 Lo spazio come disposizione
- 16431 Il tempo come sviluppo di un sistema funzionale
- 16432 Un paesaggio sereno; un panorama ameno; contemplare il creato
- 16433 Il sole che brilla sulla piazza, gente che passa, pochi rumori
- 16434 Il paesaggio austriaco, i paesini svizzeri; la mia immagine della Svizzera
- 16435 Un bonsai; una composizione floreale
- 16436 Uno stormo di uccelli in volo
- 16437 Un animale che corre libero anzichè in gabbia
- 16438 Mancanza di caos
- 16439 Ordine è spesso pazzia
- 16440 Una vita monotona; preferisco il disordine; quando mi alzo e vedo tutto in ordine mi sento triste
- 16441 Un campo di granoturco
- 16442 Un parco con belle piante, fiori, ben organizzato
- 16443 Un campo ben tenuto visto dall'aereo
- 16444 Una foresta, un bosco
- 16445 Staticità
- 16446 Una libellula che depone le uova, formiche verso un formicaio
- 16447 Quando ammiro lo scorrere di un torrente
- 16448 Regole per strutturare la realtà
- 16449 Essenzialità; semplificazione da tutto ciò che è superfluo
- 16450 Silenzio
- 16451 Compostezza
- 16452 Non rumore
- 16453 Pulizia
- 16454 Osservare ambienti, vie, paesaggi ordinati e dire "Qui mi piacerebbe vivere"

- 16455 Quando cose e/o azioni si susseguono con logica
- 16456 Sono molto disordinata, ma ogni tanto mi prende il raptus dell'ordine
- 16457 L'ordine è sempre soggettivo
- 16458 L'ordine esterno non mi piace; mi sento a mio agio solo nel disordine
- 16459 L'ordine esterno non è importante
- 16460 Per me l'ordine esterno è importante, mi fa sentire meglio
- 16461 Coordinazione in un sistema
- 16462 Coordinazione tra natura e me
- 16463 La casa delle api
- 16464 Tutto ciò che è ben programmato

DEFINIZIONE DI DISORDINE

1.LAVORO

- 20001 Far male il proprio lavoro
- 20002 Non avere un lavoro
- 20003 Funzionamento irregolare di un macchinario
- 20004 Entrare in casa e trovare letti da fare, cucina da riordinare
- 20005 In una casa non mi dispiace, ma il completo disordine mi dà fastidio
- 20006 Un lavoro non finito
- 20007 Una casa/stanza sporca, sottosopra, in disordine, caotica; caos in casa
- 20008 Le cose buttate in giro, disordine, disorganizzazione in casa; caos di oggetti e biancheria nelle camera, scarpiera
- 20009 Lavorare senza seguire un chiaro metodo; improvvisare; essere disorganizzati nel proprio lavoro
- 20010 Lavorare male a causa della stanchezza
- 20011 Delle ragnatele in casa, stanze polverose
- 20012 Un lavoro fatto senza regola e precisione
- 20013 I lavori della campagna fatti male; lasciar crescere i rovi; trattar male il campo, l'orto
- 20014 I lavori di casa fatti male
- 20015 Non tener pulito il giardino; senso di inadeguatezza se vedo il giardino in disordine
- 20016 Non tenere gli impegni lavorativi, incostanza, scarsa volontà
- 20017 Disposizione sbagliata di attività che comporta inutili dispendi di energia e difficoltà di organizzazione
- 20018 Disorganizzazione del lavoro, mancanza di coordinazione; situazioni di caos nel lavoro
- 20019 Disfunzionalità, inefficienza sul lavoro, negli impegni; non curare l'azienda
- 20020 Lavoro cominciato e non portato a termine
- 20021 Mancanza di direttive sicure
- 20022 Una casa confusa, che dà senso di abbandono, mal governata
- 20023 La propria camera, casa
- 20024 Il proprio luogo di lavoro, studio, ufficio; stalla da scopare; ufficio in disordine
- 20025 Un ambiente oscuro, sporco, non arieggiato
- 20026 Non tenere ordine negli oggetti, nell'ambiente della cucina
- 20027 Oggetti del bagno fuori posto o mancanti; bagno sporco
- 20028 Una casa piena di macerie
- 20029 L'arrivo simultaneo di diversi input sul lavoro
- 20030 La cucina in disordine, sporca; mangiare e poi non riordinare la cucina
- 20031 Attività lavorative fuori orario
- 20032 Lasciare gli attrezzi fuori posto; tridente e scope mal riposte
- 20033 Cibo non preparato all'ora giusta
- 20034 Non avere un buon lavoro
- 20035 Oggetti, impianti rotti in casa
- 20036 Persone non al loro posto, che si occupano di mansioni di cui non hanno competenza
- 20037 Avere dei lavori da fare e non avere tempo
- 20038 Non essere puntuali nel lavoro

2. STUDIO

- 20201 Prendere male gli appunti
- 20202 Uno scritto pasticciato e macchiato

3. IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

- 20301 Fare del male; danneggiare la vita altrui
- 20302 Rubare ai poveracci
- 20303 Non fare una cosa che si deve fare per gli altri
- 20304 Le istituzioni giudiziarie
- 20305 Ingiustizie, soprusi; il problema della superiorità di un uomo sull'altro
- 20306 La delinquenza
- 20307 Le guerre; guerra civile
- 20308 L'Italia è disordine; lo stato italiano, la sua normativa
- 20309 La politica, la politica italiana
- 20310 Una massa e una società senza guida
- 20311 L'abuso di potere; scandali politici
- 20312 Non rispettare regole, leggi, cose pubbliche; inciviltà; pensieri, azioni non in armonia con le leggi codificate dagli uomini
- 20313 Malgoverno, sue conseguenze
- 20314 La mafia, la camorra
- 20315 I cittadini disonesti
- 20316 Disorganizzazione sociale, dello stato, delle istituzioni; disordine pubblico
- 20317 I servizi sociali che non funzionano
- 20318 Politica fuori posto; politicizzazione spinta
- 20319 Servizi pubblici non puntuali
- 20320 Non rispettare l'ambiente; sconvolgere la natura, trascuratezza ambientale; inquinamento
- 20321 La violenza sugli altri; rapine, truffe, omicidi
- 20322 Non essere tranquilli per la delinquenza
- 20323 Traffico; le code automobilistiche al rientro la domenica
- 20324 Cose fatte contro la logica comune
- 20325 La burocrazia, gli intoppi burocratici
- 20326 La mancanza di equilibrio del mondo intorno a me
- 20327 Tutto ciò che va contro gli interessi della comunità/società
- 20328 La deviazione dal senso attuale di moralità; quando una cosa è troppo brutta e una persona non la può fare
- 20329 Essere aperti nelle istituzioni
- 20330 Mancanza di rispetto delle mansioni, gerarchie; confusione, prevaricazione di ruoli
- 20331 La democrazia
- 20332 Un'economia errata
- 20333 Essere razzisti
- 20334 Anarchia

- 20335 Disinteresse per ciò che ci circonda, la società
- 20336 Non rispettare i diritti altrui
- 20337 Le strade sporche; squallore delle strade
- 20338 Come vivono gli zingari turchi; le schifezze che fanno i Korakanè
- 20339 Corruzione
- 20340 Ciò che non è regolato da norme del vivere civile
- 20341 Fare cose brutte che mettono nei pasticci
- 20342 Immondizia lasciata in giro, nei luoghi pubblici
- 20343 Quando si ruba per non lavorare
- 20344 Disoccupazione, posti di lavoro mancanti
- 20345 Qualcuno che non pensa a niente di buono
- 20346 Circolare con la macchina senza bollo
- 20347 Prevaricazione (correggere! Prima era 20341, ora 20347)
- 20348 Barriere architettoniche, ostacoli agli spostamenti

RELAZIONI EXTRA-FAMILIARI

- 20401 Rimanere fregati da un amico
- 20402 Il menefreghismo, l'opportunismo delle persone, egoismo
- 20403 Quando posso fregarmene di un altro, e viceversa
- 20404 Mettere naso negli affari degli altri senza conoscere se stessi
- 20405 La gente trasandata; i barboni; persone poco curate
- 20406 L'incomprensione tra le persone, rapporti difficili, tensioni
- 20407 La mancanza di puntualità, non rispettare gli orari
- 20408 La vita caotica di una metropoli
- 20409 La cattiveria tra le persone, i litigi; quando si litiga
- 20410 Il parlare volgare
- 20411 Indifferenza
- 20412 Intolleranza
- 20413 Deludere le aspettative delle altre persone
- 20414 Non rispettare impegni, promesse; non essere di parola
- 20415 Mancanza di rispetto verso gli altri; arroganza; trattare male le persone; non riconoscere attività/punti di vista altrui
- 20416 Folla, accavallamento di persone; mancanza di una disposizione precisa per quanto riguarda le persone
- 20417 L'ignoranza dei rapporti umani
- 20418 Molte persone nel posto sbagliato

- 20419 Mancanza di fiducia
- 20420 Ambiente, vita di una persona disorganizzata; persone disordinate
- 20421 Insieme di persone che non lega con l'ambiente
- 20422 Quando non tutti capiscono un sistema
- 20423 Persone con una logica diversa dalla mia, che sento poco chiare, che non riesco a capire
- 20424 Quando qualcuno condiziona la mia personalità
- 20425 Agire per far piacere agli altri
- 20426 I luoghi comuni, conformismo, non derogare dalla regola generale
- 20427 Mancare agli appuntamenti
- 20428 L'ordine degli altri, diverso dal mio; dover mettere mano in cose gestite da altri e non raccapazzarsi
- 20429 Rendere impossibile, danneggiare la vita altrui; portare disordine ed ansia nella vita altrui; procurare dispiaceri agli altri
- 20430 Ciò che crea reazioni non prevedibili nel mondo esterno
- 20431 Affetto, attaccamento smodato verso persone o cose
- 20432 Ricerca dell'effetto, apparenza; esibizionismo; fare scene inutili
- 20433 Non simpatia; antipatia
- 20434 Vedere e vivere a contatto con persone sporche
- 20435 Risposte senza cura e senza logica, disordine nel parlare
- 20436 Qualcosa che impedisce di comunicare con gli altri
- 20437 Non chiarezza nei rapporti con le sorelle
- 20438 Il parlare concitato delle mie vicine
- 20439 Trattare male gli animali
- 20440 Persone distratte
- 20441 Lo squallore che viviamo nel rapporto con le persone
- 20442 Caos nelle amicizie
- 20443 Dialoghi forzati; risposte già sentite molte volte
- 20444 Non saper su chi si può contare; non sapere a chi far riferimento
- 20445 Una persona che non conta niente
- 20446 Una persona che fa brutta figura
- 20447 Creare confusione; una persona che crea confusione
- 20448 Una persona rumorosa; che fa rumore
- 20449 Confronti, discussioni con amici
- 20450 Le persone incompetenti
- 20451 Fare ciò che si vuole senza preoccuparsi degli altri
- 20452 Le persone tormentate che non vivono bene
- 20453 Quando nessuno ascolta più gli ordini
- 20454 Quando la gente sta male, nessuno sa più come fare bene
- 20455 La cattiva educazione
- 20456 I disarmonici
- 20457 Situazioni caotiche di più persone
- 20458 Dare fastidio alla gente
- 20459 Non rispondere alle lettere
- 20460 Dover dipendere dagli altri
- 20461 Persone dal comportamento incoerente

5. TEMPO LIBERO; SPORT, HOBBIES

- 20501 Caricare la moto per le ferie, in modo da trovare le cose senza smontare tutto il bagaglio
- 20502 Non organizzarsi nel tempo libero con qualche possibile scelta
- 20503 Quello che sto scrivendo e come
- 20504 Il libero viaggiare nello spazio
- 20505 Viaggiare, andare da un posto all'altro al momento, senza programmazione

6.MASS - MEDIA

- 20701 Non riuscire a leggere il giornale
- 20702 Non riconoscere la metrica
- 20703 Musica
- 20704 Andare al cinema
- 20705 Libri in disordine

7.SFERA DEL PRIVATO

DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 20801 Non avere una casa; non sapere dove dormire
- 20802 Avere i soldi e non curarsi nel vestire
- 20803 Cercare qualcosa e non trovarla (pur sapendo che c'è)
- 20804 Mettere sottosopra, gettare le cose, buttarle in ogni angolo; poca cura nel costruire un ambiente
- 20805 Niente a posto in senso fisico; ambiente disordinato; scompiglio; tutto per aria, disposto senza ordine logico, senza un criterio; mancanza di disposizione precisa delle cose
- 20806 Confusione, disordine nelle cose; cose ammassate, stratificate nel tempo; ammassamento; impilare cose disordinatamente; pasticci, cose ingarbugliate; accozzaglia di cose diverse
- 20807 Avarizia
- 20808 La moto rotta e fuori uso
- 20809 Non tenere alle cose, non averne cura; trattar male le cose
- 20810 Cartaccia sulla scrivania
- 20811 Oggetti inutili, superflui intorno, che intralciano le attività; cose non destinabili ad un posto

definito

- 20812 Non saper tenere le cose in ordine, vivere nel disordine di cose, non preoccuparsi di dove si mettono le cose; non avere le cose di uso quotidiano al posto giusto
- 20813 Cose ammassate che avrebbero un loro posto non utilizzato, cose fuori posto, nel posto sbagliato, scomposte
- 20814 Disposizione sbagliata di oggetti con inutili dispendi di energia e difficoltà di organizzazione; ammuccchiare smalti con vernici
- 20815 Roba sparpagliata, quella pulita con quella sporca
- 20816 Trascuratezza nelle cose, stato di abbandono, polvere
- 20817 Giocare esageratamente (denaro?)
- 20818 Trovare nel disordine. ciò che cerco inutilmente dove dovrebbe essere
- 20819 Un quadro storto; porte aperte, cassette non chiusi bene
- 20820 Una macchina sporca
- 20821 Mi piace il disordine di una casa che non sia la mia
- 20822 Timore di non riuscire a trovare le cose quando serviranno
- 20823 Ciò che contrasta con il mio concetto di ordine materiale
- 20824 La penna al posto sbagliato, oggetti specifici fuori posto
- 20825 Cattiva amministrazione
- 20826 Difficoltà di natura finanziaria; la miseria
- 20827 Gli sprechi, il consumismo eccessivo
- 20828 Le matite spuntate
- 20829 Contabilità non ben fatta
- 20830 Cose disposte senza gusto
- 20831 Ogni cosa nel posto più scomodo
- 20832 Poco spazio a disposizione
- 20833 I topi che passano nella spazzatura; sporczia nell'ambiente
- 20834 Cose brutte e sporche; sporczia nell'ambiente materiale
- 20835 Ambiente degradato, disordinato; il campo nomadi
- 20836 Non possedere nulla; quando ti manca tutto
- 20837 Essere poveri
- 20838 Non poter mettere a posto la propria roba (afr.)

8.SFERA DEL PRIVATO: FAMIGLIA -PARTNER

- 20901 Non avere una famiglia
- 20902 Casa mia quando c'è il partner; partner disordinato
- 20903 Figli disordinati; loro oggetti in giro
- 20904 Omosessualità
- 20905 Il sesso, la sensualità
- 20906 Contrasti, questioni con i figli con la famiglia; quando si litiga in famiglia

- 20907 Disordine nella famiglia per gli orari, poca serietà, difficoltà di convivenza per la disorganizzazione
- 20908 Incostanza nei sentimenti
- 20909 Preoccupazioni per problemi familiari; disgrazie in casa
- 20910 Difficoltà di natura affettiva
- 20911 Quando ognuno in famiglia fa quello che gli piace
- 20912 Quando mia moglie ha l'amante
- 20913 Disobbedire, non ubbidire (India)
- 20914 Disordine negli affetti
- 20915 Avere la famiglia lontana

9.SFERA DEL PRIVATO CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 21001 Trascuratezza, disordine nell'abbigliamento; essere trasandati; disordine nell'aspetto fisico; camicia senza un bottone
- 21002 Poca personalità, non valorizzare la propria immagine con l'abbigliamento
- 21003 Non potersi lavare
- 21004 Essere sporchi
- 21005 Un vestito sporco addosso
- 21006 Capelli non pettinati
- 21007 Essere vestiti male, senza curare l'abbinamento dei colori; superficialità nel vestirsi
- 21008 Malattia
- 21009 Esagerare nei cibi
- 21010 Ferite, incidenti
- 21011 Andare in giro con la carrozzina sporca (paraplegico)
- 21012 Pericolo fisico
- 21013 Dispendio di energia
- 21014 Mancanza di cibo; la fame
- 21015 La morte
- 21016 Gli insetti fastidiosi
- 21017 Aver freddo; non potersi scaldare
- 21018 Non sentirsi bene; malessere fisico
- 21019 Il cancro, cellule che impazziscono
- 21020 Dormire
- 21021 Cattivo comportamento relazionale di personale sanitario
- 21022 Difficoltà a manipolare oggetti (disabili)

10.SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 21101 Confusione mentale, disorientamento; stato confusionale; il cervello non funziona bene
- 21102 Confusione di idee; dubbi, perplessità; angosce incontrollabili
- 21103 Incapacità di ragionamenti, collegamenti logici; mancanza di coordinamento mentale; non saper classificare elementi; non riuscire a recuperare pensieri
- 21104 Lasciarsi andare; quando tutto va allo sfascio, a catafascio; decadenza; momenti di abbandono (esteriore ed interiore); trasandatezza; quando tutto va male
- 21105 Fare il barbone; vivere di espedienti; noncuranza della vita
- 21106 La mia vita attuale; l'essenza della mia vita
- 21107 Non avere un modo di vita regolare; sistema di vita sregolato; non distinguere l'ora del giorno da quella della notte
- 21108 Volgarità, comportamento volgare
- 21109 Mancanza di pulizia mentale; disonestà
- 21110 Essere sporcaccioni
- 21111 Essere egoisti; interpretare le cose in chiave egoista
- 21112 Essere falsi; falsità
- 21113 Essere ruffiani
- 21114 L'ipocrisia
- 21115 Non essere coerenti, incoerenza; pensare una cosa e farne altre; contraddizione; dissonanza tra mente e azione
- 21116 Non essere concreti; essere inconcludenti, sguardo disperso, pigrizia interiore; agitazione e non azione
- 21117 Non fare una cosa che si deve fare per sè
- 21118 Lasciare cose in sospeso; molte cose cominciate e nessuna finita
- 21119 Interruzioni, intralci nella propria linea di comportamento, negli obiettivi; dover ridefinire le cose, sforzo psichico
- 21120 L'imprevisto nella programmazione della mia giornata; tutto ciò che mi coglie alla sprovvista; l'improvviso
- 21121 Non sapere da che parte cominciare e dove si va a finire, confusione negli spazi d'azione, difficoltà di comprensione e di intervento, mancanza di direzione; voler fare tante cose e non sapere come, da dove cominciare; non trovare le cose giuste per realizzarle; non riuscire ad ingranare nelle cose da fare
- 21122 Vita disordinata, caotica; disordine nei ritmi di vita; modo di essere; l'opposto di una vita ordinata
- 21123 Mancanza di disciplina
- 21124 Disordine mentale, interiore, psicologico; problemi personali, critici; blocchi psicologici che impediscono di esprimersi; sentirsi disordinati interiormente
- 21125 Quando sono stanco e svogliato e non capisco più niente
- 21126 Non sapere ciò che si vuole, non focalizzare i fini delle azioni, obiettivi di vita; fatica a dare senso alle cose; non aver mete, scopi, obiettivi; confusione di intenzioni e motivazioni; non saper fare scelte; non vedere il filo che attraversa la vita; non sapere cosa si vuole e si deve fare; confusione di progetti; non conoscere la propria strada
- 21127 Non consapevolezza di sè come individui
- 21128 Personalità sconnessa e velleitaria; insensatezza; incoscienza; arbitrarietà individualistica

- 21129 Mancanza di una visione o condizione d'essere armonica; mancanza di serenità e pace interna; disarmonia tra pensieri, idee; malessere generale
- 21130 Non corrispondenza del mondo esterno ai propri schemi mentali; dissonanza tra schemi mentali e situazione, desideri e realtà, disarmonia con la vita
- 21131 La creatività, fantasia, estro personale, spontaneità; delizia dell'immaginazione; libertà di essere imprevedibili, creativi
- 21132 La libertà, l'indipendenza; fare ciò che si vuole
- 21133 Non essere dogmatici, visione aperta, libertà di trasgressione; un modo di vita senza inibizioni
- 21134 Essere disponibili a nuove avventure
- 21135 Non avere niente di definitivo; instabilità di idee/opinioni; idee che cambiano; imprevedibilità, non avere punti fermi; non avere punti di riferimento fissi; contraddizione nelle opinioni in momenti diversi
- 21136 Non perdersi nell'esteriorità
- 21137 Non prendere le cose con troppa serietà
- 21138 L'ordine/disordine è soggettivo; ostacoli soggettivi
- 21139 Arretratezza mentale; ignoranza
- 21140 Non seguire nessuna regola, agire senza logica, spontaneismo; fare le cose alla rinfusa quando c'è l'occasione; frammentarietà; sregolatezza
- 21141 Il pensare a sé, la prevaricazione sugli altri, non dare la giusta importanza alle persone; malintesa autonomia
- 21142 Un disagio, trovarsi in difficoltà, trovarsi male; sentire la vita troppo difficile; situazione disagiata; imbarazzo, non sapere come comportarsi e che atteggiamento assumere; scomodità, sensazione sgradevole; quando c'è qualcosa che non va; sentirsi strani
- 21143 Sentirsi apatici; disinteresse, apatia, mancanza di interesse; svogliatezza
- 21144 Fare le cose troppo in fretta e male; la fretta; mancanza di tempo per fare le cose; dover fare più cose contemporaneamente
- 21145 Situazione incontrollabile; non sentirsi padroni, non avere il controllo; essere dominati dalla situazione; non saper svolgere, controllare, fare serenamente le attività quotidiane
- 21146 Situazione non chiara, non definita, non nota, confusa, caotica; confusione di attività; non sapere da dove iniziare, non vederne la logica, non raccapezzarsi, orientarsi; non capire; qualcosa di oscuro che non permette di vedere oltre; non avere ben chiaro in testa come stanno le cose
- 21147 La monotonia di una vita meticolosa, tutto stabilito e ordinato; pedanteria
- 21148 Una cosa che non mi piace, che mi indispetta, mi infastidisce; elementi che disturbano
- 21149 Mancanza di precisione, approssimazione, disattenzione, saltuarietà dovuta a dimenticanza; andare a "mira di naso"
- 21150 Imprevisti, intoppi, contrattempi; accatastarsi di fatti sgradevoli; cose che non vanno nel senso previsto, normale, ordinato
- 21151 Non fare o non dire una cosa 'a regola'; comportamento che può produrre risultati sgradevoli; non fare le cose nel tempo e nel modo giusto
- 21152 Una situazione precaria, senza basi, punti di riferimento, di appoggio morale, punti cardine; mancanza di sostegno, non sapere dove appoggiarsi, sentirsi destabilizzati
- 21153 Non essere tranquilli; ansia, agitazione; situazioni che la creano; nervosismo, tensione, paura; tensione piuttosto forte
- 21154 Non riuscire a risolvere problemi; incapacità di farlo; difficoltà a capire; mancanza della chiave di soluzione; una cosa che bisogna sistemare per capire
- 21155 Superficialità; non vedere tutto; non dare la giusta importanza alle cose; trascurare scadenze
- 21156 Non fare schemi precisi da seguire, non avere metodo, criterio; fare confusione nelle cose; cose fatte senza ordine cronologico, non appuntarsi un programma da seguire

- 21157 Qualcosa che va contro il mio modo di essere, che detesto; che mi provoca repulsione
- 21158 Ciò che affatica la mente; che complica la vita; che non aiuta; non si capisce più niente
- 21159 Non ricordarsi di ciò che si vede e si fa; essere smemorati
- 21160 Perdere di vista il soggetto della nostra attenzione; ciò che mi distrae
- 21161 Incertezza, insicurezza, indecisione; difficoltà a prendere decisioni; non riuscire a fare scelte nei momenti opportuni
- 21162 Instabilità, sbalzi di umore
- 21163 Mancanza di tempo e volontà nel fare ordine
- 21164 Tormento interiore, inquietezza; rapporto difficile con se stessi; provocare dispiacere a se stessi
- 21165 Fare le cose senza riflessione, improvvisare, andare a caso; privilegiare la casualità banale, le comodità del momento; agire senza esserne consapevole; rilassatezza
- 21166 La comodità di essere completamente se stessi; spontaneità
- 21167 Intuito brillante
- 21168 Capacità di cogliere un senso nella confusione; di vedere più soluzioni
- 21169 Aver tanti progetti, ma confusi per realizzarli; dispersione
- 21170 Pericoloso se non lo si sa controllare
- 21171 Confusione mentale, sentimenti e idee sconnessi, accavallati; non poterli governare, esserne succubi; guazzabuglio di emozioni; confusione nelle sensazioni
- 21172 Errore, sbaglio; quando si fanno delle cavolate, delle cose sbagliate
- 21173 Situazione in cui non si riesce a venire a capo di nulla
- 21174 Situazione caotica che provoca perdite di tempo; perdere tempo in cose poco importanti
- 21175 Non organizzare pensieri, idee, progetti in un sistema, con un criterio logico; disorganizzazione; incapacità organizzativa; mancanza di indice e schema mentale; confondere; non riuscire a programmare
- 21176 Sensazione di non farcela a raggiungere i propri scopi
- 21177 Agire contro la propria volontà, essere costretti; non accettare il fatto di essere in un certo luogo, di fare quella cosa; impedimenti a muoversi liberamente; situazione che limita
- 21178 Insoddisfazione, scontentezza, non riuscire a fare ciò che si vuole; un obiettivo perso; non riuscire a ottenere cose positive; non rispondenza tra desiderio e suo oggetto; mancata realizzazione di un programma, un obiettivo; non sentirsi appagati
- 21179 Arrivare con difficoltà a ciò che si vuole; prendere la strada più lunga e difficile
- 21180 Potersi muovere disinvoltamente senza paura di fare disordine
- 21181 Situazione difficile da vivere ma piacevole da creare
- 21182 Correre tutto il giorno dietro alle piccole cose; fare azioni irrilevanti
- 21183 Chiusura
- 21184 L'impossibilità di esprimersi; pensare una cosa e non poterla fare o dire
- 21185 Non conoscere i propri limiti; esagerazione: agire esageratamente
- 21186 Inseguire un ordine estrinseco, agire senza motivazione intrinseca
- 21187 Fare le cose senza motivo, affrontarle senza prefissarsi niente
- 21188 Fare azioni inconsuete; essere bizzarri
- 21189 Quando c'è vento ho la sensazione psicologica di disordine
- 21190 Non sapere cosa fare, annoiarsi; noia
- 21191 Momenti di depressione
- 21192 Ciò che va contro le nostre abitudini ordinate; confusione non voluta, non dipendente da noi
- 21193 L'affermazione di un proprio modo di vita che fa perdere il senso del movimento della vita stessa
- 21194 Rischiare senza avere le basi per farlo

- 21195 Non capire che cosa si sta facendo e perchè, dal punto di vista fisico e mentale
- 21196 Qualcosa che non riesco a capire, di cui sfugge il significato
- 21197 Cercare la soluzione ad un problema e trovarne subito un altro
- 21198 E' un modo comodo di vivere, è più facile, immediato
- 21199 Mancanza di gusto, senso estetico; dissonanza con ordine estetico
- 23101 Non realizzare i progetti; rimandare sempre
- 23102 Allegria, gioia
- 23103 Disordine, pericolo morale; contrario al mio ordine morale
- 23104 Non avere programmi, cose da fare, non avere impegni; non avere progetti precisi sull'uso del tempo; vivere alla giornata
- 23105 Prendere le cose come vengono e prenderle tutte
- 23106 Fuga da schemi rigidi quotidiani; rottura di schemi; rivoluzione, voglia di fare, cambiare; allontanarsi dalla routine
- 23107 Incapacità a mettere ordine (per vari motivi)
- 23108 Mi dà fastidio se portato all'estremo
- 23109 Incapacità di relazione con le cose senza sconvolgerne la natura
- 23110 Non dare il giusto peso/priorità alle cose, far prevalere quelle marginali
- 23111 Affrontare impegni non programmati per errore di valutazione; gestione non razionale del quotidiano; sovrapporre le cose
- 23112 Il prevalere di una cosa sull'altra
- 23113 L'autoinganno
- 23114 Adolescenza
- 23115 Perdere tempo; perdere molto tempo per fare qualcosa
- 23116 Può essere simpatico
- 23117 Sintomo di scarsa furbizia
- 23118 Amarezza
- 23119 Il cattivo comportamento; pensieri e azioni non in armonia con le leggi dettate dalla propria coscienza
- 23120 Incapacità di definire la confusione
- 23121 Mancanza di considerazione di se stessi
- 23122 Ciò che in me non funziona come vorrei; difetti
- 23123 Non aver fatto il proprio dovere; consapevolezza d'aver mancato a un dovere; quando non faccio le cose che dovrei fare
- 23124 Mancanza di fantasia
- 23125 Passaggio, transizione
- 23126 Non sapere ciò che è bene e ciò che è male; confusione tra positivo e negativo; non sapere cosa è giusto fare
- 23127 Non sapersela cavare nella vita
- 23128 Pelandronite
- 23129 Stato di rabbia
- 23130 Mancanza di volontà; per trovare rimedi a propri atteggiamenti negativi
- 23131 Giornate no
- 23132 Tutto ciò che è casuale, arriva casualmente nella giornata
- 23133 Pulizia mentale
- 23134 Affermazione della propria identità, individualità
- 23135 Comportamento irrazionale, privo di buon senso; mancanza di razionalità
- 23136 Comportamento non in armonia con le leggi dettate dalla natura
- 23137 La vita di noi zingari

- 23138 Insicurezza derivata dal disordine interno
- 23139 Contrasto tra proprio comportamento/sensazioni e i dettami della propria coscienza
- 23140 Rilassamento; rilassarsi
- 23141 Fare le cose formalmente, senza coinvolgimento, tanto per farle
- 23142 Aspettative su qualcosa
- 23143 Far rumore quando si è irritati (es. sbattere porte, etc.)
- 23144 Negligenza; trascuratezza; cose semplici fuori posto quando basterebbe poco per metterle a posto
- 23145 Carenze cognitive
- 23146 Momenti di crisi in cui si rimettono in discussione tutti i propri principi
- 23147 Occasione di sviluppo dell'emotività
- 23148 Mancanza di chiarezza personale, dell'individuo
- 23149 Situazione che non aiuta a crescere interiormente
- 23150 Essere disperati
- 23151 Quando succedono cose strane
- 23152 Quando succedono cose sbagliate
- 23153 Tristezza
- 23154 Quando ci sono guai grossi
- 23155 Quando si sbaglia credendo di fare bene
- 23156 Meschinità
- 23157 Problemi da risolvere
- 23158 Una corsa continua al rattoppo
- 23159 Situazione frutto di incompetenza
- 23160 Una persona che non ha voglia di fare niente
- 23161 Stare senza far niente e pensare troppo

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 21201 Il male e il peccato; non essere spiritualmente a posto con la coscienza
- 21202 Non capire le proprie idee, comportamento in campo religioso
- 21203 Confondere apostolato con efficientismo
- 21204 Confondere creatività liturgica con bellezza estetica/scenografica
- 21205 Confondere presenzialismo folkloristico sentimentale con disponibilità di ricerca e cambiamento alla presenza del mistero
- 21206 Tutto ciò che è contrario all'etica cristiana

12. PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 21301 Ubriachezza, bere troppo
- 21302 Fumare troppo
- 21303 Il cedimento al vizio
- 21304 Droga, drogarsi

13. VARIE

- 21401 Non so
- 21402 Il casino
- 21403 Caos, confusione, guazzabuglio, scompiglio
- 21404 Irrazionalità, mancanza di connessione logica, di filo conduttore, di trait d'union delle cose, dei tempi; complicata sconnessione
- 21405 Conflittualità, situazioni conflittuali
- 21406 Disarmonia, sproporzione, squilibrio; composizione senza equilibrio; ciò che contrasta con l'armonia
- 21407 Attrito, scontro delle cose tra loro e con lo spazio; mancanza di un criterio di collocazione
- 21408 Situazione interna/esterna senza armonia delle componenti; caos psicofisico; rompere le leggi relative all'armonia tra il fisico e lo psichico
- 21409 Il rumore; frastuono disarticolato
- 21410 Entropia positiva, marasma, disintegrazione
- 21411 Casuale divenire ed evoluzione di cose, avvenimenti; il caso; situazione scomposta senza causa; probabilità di un sistema di trovarsi in uno dei tanti stati possibili; imprevedibilità, instabilità
- 21412 Una cosa si mette al posto di un'altra, perdendo la sua collocazione nell'insieme, potenzialmente ordinabile; ciò che non è al suo posto
- 21413 Molteplicità di elementi senza centro, significato, principio informatore; non collegamento, mancanza di coordinamento, cose che non hanno niente a che vedere l'una con l'altra; pattern non visibile nella struttura o sviluppo degli eventi/cose
- 21414 Ciò che non è ordine, che lo contrasta; l'opposto di ordine; l'esatto contrario di ordine
- 21415 La non sistematicità delle cose e degli eventi nel tempo; mescolanza di cose e avvenimenti; sfasature nel tempo; eventi/attività nei tempi sbagliati; situazione non consequenziale
- 21416 Ciò che non funziona, funziona male; inefficienza; cattiva organizzazione; non funzionalità
- 21417 Distribuzione di elementi, oggetti che dia senso di disagio
- 21418 Sostanza senza forma
- 21419 Disorganizzazione; assenza di strutturazione; mancanza di una organizzazione precisa
- 21420 Poca chiarezza; incomprendimento; incomprendibilità
- 21421 Mancanza di norme e regole comuni, leggi e principi; susseguirsi libero senza schemi; ciò che non è incasellato; collegamenti tra cose al di là delle regole
- 21422 Confusione positiva e armonica: si può trovare tutto lo stesso; mi sento a mio agio; i disordini

- apparenti possono nascondere le armonie più belle
- 21423 Imperfezione, mancanza di precisione; inesattezza
- 21424 Il subbuglio della realtà iniziale; l'origine dell'Universo
- 21424 Percorso tortuoso
- 21425 Irregolarità, mancanza di regole fisse e determinabili; tutto ciò che non segue un criterio, è confuso e sregolato
- 21426 Mancanza di informazione, informazione frammentaria, confusa, che non si riesce a cogliere
- 21427 Mancanza di leggi che descrivano un fenomeno, una situazione; impossibilità di individuarle
- 21428 Ciò che non è finalizzato ad un obiettivo
- 21429 Bruttezza estetica, stonatura, colori e suoni che stonano
- 21430 Tutto ciò che è colore, colorato; vivacità; personalizzazione
- 21431 Caos che porta all'inafferrabilità delle cose
- 21432 Non sincronia
- 21433 Negativo, cose, eventi negativi
- 21434 Eccessiva sintesi senza una base analitica; mancanza di basi
- 21435 Il nulla
- 21436 L'assenza di un significato, senso di attesa per un compiersi legato a ciò che è stato e a ciò che sarà
- 21437 Il disordine scaturisce da situazioni precedentemente ordinate
- 21438 La bellezza esteriore
- 21439 Una forzatura; una condizione forzata
- 21440 L'errata applicazione di metodo
- 21441 Cose non disposte nell'ordine naturale, andare contro le regole della natura
- 21442 Un insieme di cose incoerenti; mescolate realtà di ordini diversi
- 21443 Un qualcosa da sistemare
- 21444 Tutto ciò che può rendere interessante la vita
- 21445 Complicazione
- 21446 Asimmetria, disparità
- 21447 La natura delle cose
- 21448 Lucentezza
- 21449 Qualcosa che lascia aperte molte strade; relatività del concetto
- 21450 Tutto quello che non è regolato da schemi rigidi e prefissati, correlazione meno rigida e fantasiosa; qualcosa di variabile non corrispondente ad uno schema
- 21451 Diversità, varietà
- 21452 E' come il mare in burrasca: pericoloso, ma anche affascinante, imprevedibile e forte; le nubi durante un forte temporale
- 21453 Dissonanze linguistiche
- 21454 Tutto ciò che ci circonda
- 21455 Le foglie spinte dal vento
- 21456 Situazione impreparata e buttata lì; ciò che non è programmato
- 21457 Realtà accessibile solo ad alcuni
- 21458 Una cosa che non può essere riprodotta esattamente
- 21459 Oscurità
- 21460 Calore
- 21461 Situazione che esce dai canoni consueti
- 21462 Discrepanza, frattura
- 21463 Un ambiente mutevole
- 21464 Sporczia, unto

- 21465 Situazioni delle cose che impediscono una gestione adeguata
- 21466 Cose che non scorrono, che non filano lisce
- 21467 Diversità senza scopo
- 21468 Disarmonia tra i sistemi (naturali, o in generale)
- 21469 Cose non fatte come dovrebbero essere
- 21470 Non so esattamente cosa voglia dire: non mi capita mai
- 21471 Il disordine non è mai esterno
- 21472 L'universo, perchè apparentemente sembra tutto caotico
- 21473 E' una cosa brutta; non mi piace
- 21474 Non voglio vedere nulla in disordine
- 21475 Dipende dallo stato d'animo
- 21476 Aspetto della vita

ESEMPI CONCRETI DI DISORDINE

1.LAVORO

- 25001 Un lavoro non finito; non riuscire ad ultimare il lavoro; non avere preparato la lezione
- 25002 Il lavoro che va male
- 25003 Lavoro che si accavalla, si accumula; superlavoro, sovraccarico; troppo da fare; difficoltà a lavorare coi ritmi richiesti
- 25004 Quando voglio fare cento lavori e non ne termino neanche uno; cominciare un lavoro e non finirlo, lasciarlo a metà
- 25005 Quando non faccio in tempo a far bene il lavoro; richiesta di lavorare in fretta pagando con errori
- 25006 Un lavoro che non riesce bene, che non funziona come dovuto; insuccessi professionali
- 25007 Difficoltà di concentrazione sul lavoro
- 25008 Quando non trovo gli strumenti che mi servono per andare avanti; mancanza di oggetti che possono servire
- 25009 Un campo mietuto male, con grano rimasto in giro; quando non faccio i solchi diritti e lascio spazi fra i fossi
- 25010 Il bestiame che sta male; quando è morta una mucca; animali ammalati, pecore maltrattate
- 25011 Il giardino non curato
- 25012 Un forno di pane mal riuscito
- 25013 Macchinari lasciati sporchi; strumenti non rimessi a posto, non pronti per l'uso; cavi elettrici attorcigliati; lasciare il tornio con gli attrezzi attaccati; macchinari non riparati; materiali, registri macchiati, sporchi
- 25014 Strumenti di lavoro in disordine, tavolo/ scrivania disordinato; rotopresse mal formate o sistemate male; sul lavoro confusione disordinata degli oggetti
- 25015 La casa in disordine, sporca, oggetti sparsi dappertutto, mancanza di logica, di consequenzialità
- 25016 In casa, la mattina, nei momenti di maggior lavoro, nelle grandi pulizie: prima della pulizie; quando devo imbiancare
- 25017 La camera da letto sottosopra; stanze in disordine, non finite; letto disfatto
- 25018 Propria camera/cassetti/guardaroba con oggetti e vestiti sparsi; prendere la maglia da un cassetto spostando le altre
- 25019 Un bagno sporco, il bagno al mattino; bagno in disordine
- 25020 La polvere sui mobili; vetri e specchi sporchi
- 25021 La cucina: tavolo in disordine (piatti da lavare, lavello, unto; riordinare dopo cena, dopo il pranzo del sabato); lasciare tutto sporco: pentole, frigorifero ecc.; piatti da asciugare
- 25022 Quando faccio la spesa e trovo le cose fuori posto
- 25023 Non avevo lavandino e prendevo l'acqua alla fonte
- 25024 Aprire armadi/cassetti e vedere la roba alla rinfusa, cadere a terra; vestiti sparsi, scarpe non allineate; calzini non miei nella mia roba
- 25025 Quando mi sono licenziato
- 25026 Nuove prospettive di lavoro in cui mi devo riorganizzare
- 25027 Disordine tra le cose in casa per mancanza di tempo; trascurare la casa per il lavoro fuori
- 25028 Dimenticare una pratica altrove; appunti, fogli volanti
- 25029 Distrarmi durante la mia attività lavorativa
- 25030 Quando non so come e dove sistemizzare certi documenti
- 25031 Lavoro scoordinato, disorganizzato; non chiarezza di intendimenti, illogicità, non

- consequenzialità; non sapersi organizzare; esagerata frammentazione delle attività
- 25032 Quando faccio il bagno: lavo me stesso e tutta la casa; quando compio qualche lavoro e rimango impolverata
- 25033 Momenti particolari, problemi di lavoro
- 25034 Idee non chiare sul lavoro; disposizioni non chiare; confusione di obiettivi e modalità di procedere; ordini che si sovrappongono
- 25035 Propria camera al mattino, riordinarla quando è un caos
- 25036 Positivo: la casa, camera, in cui tutto è vissuto, posto in modo razionale, ordine soggettivo
- 25037 Quando io e mia madre lavoriamo in casa
- 25038 Andare a suonare e farlo per forza
- 25039 Cose che non funzionano in casa: boiler, lavandino che perde; ammucchiare le cose da aggiustare; tetto rotto, piove dentro
- 25040 Colleghi, collaboratori pasticcioni, disordinati, inefficienti, che sparpagliano strumenti in giro; avere nel mio studio oggetti non miei
- 25041 La cantina/il solaio di casa; il garage
- 25042 Riunioni di lavoro disordinate, non puntuali, senza chiarezza
- 25043 Colleghi che non rispettano orari, impegni; collaboratori che non terminano il lavoro nel tempo stabilito
- 25044 Quando non riesco a lavorare bene per stanchezza
- 25047 Mancanza di dati, informazioni che porta ritardi, disfunzionalità
- 25048 I propri sfoghi di rabbia sul lavoro; quando sono impulsiva e rispondo male sul lavoro
- 25049 Riunioni cui non partecipa il titolare
- 25050 Preoccupazioni, ansie, angosce di lavoro che prendono sopravvento; timore di errori alla fine dell'intervento
- 25051 Guasti tecnici; macchinari con guasti
- 25052 L'ambiente circostante dopo un'attività manuale
- 25053 Gestione della spesa, fare la spesa; quando arrivo con le compere
- 25054 L'archivio delle pratiche, documenti di lavoro
- 25055 Problemi gestionali nel lavoro, rinnovi contrattuali, dubbi sull'amministrazione, gestione aziendale; attualmente l'azienda
- 25056 Materiale sparso sul tavolo di lavoro, scrivania, cattedra
- 25057 Certe botteghe artigiane
- 25058 La velocità con cui si deve svolgere il lavoro
- 25059 Disordine piacevole degli oggetti: sulla scrivania rispecchia un lavoro intenso
- 25060 Dover regolare questioni tralasciate da altri, non condotte in modo valido; mi fanno saltare i piani per incompetenza; quando devo svolgere un lavoro e trovo errori, qualcosa di sbagliato; persone non competenti che mi costringono a lavorare di più
- 25061 Scoordinamento, imprevisti, contrattempi, ritardi nel lavoro, nel programma; ritardo nel dare il cibo agli animali a causa del traffico; ciò che mi impedisce di svolgere un lavoro
- 25062 In classe, dopo un'attività particolarmente impegnata
- 25063 Uscire senza aver fatto pulizia; tornare dal lavoro e trovare il disordine in casa; fare le cose 'dopo'; aver tutto da fare; pulire il negozio solo prima della riapertura; trascurare le mie cose nel fine settimana ed avere accumuli il lunedì
- 25064 Il lavoro d'equipe
- 25065 Bambini che si agitano e urlano, gli allievi che entrano, la ricreazione dei bambini
- 25066 Ambiente, posto di lavoro, laboratorio, selleria sporco e in disordine; quando in azienda non si mettono le cose a posto, non si scopa il cortile
- 25067 L'ufficio, il luogo di lavoro condiviso con altri

- 25068 Rapporti con colleghi, collaboratori; cercare di fare chiarezza
- 25069 Decidere cosa fare per pranzo
- 25070 Non programmare mai strumenti, materiale in più e trovarsi senza
- 25071 Non riuscire a mettere ordine nel quotidiano e futuro del lavoro
- 25072 Alcune situazioni di lavoro; nel mio lavoro
- 25073 Persone che lavorano male, con cattiva volontà, indolenza; che non si attengono alle specificazioni date da me
- 25074 Sul lavoro essere chiamati a destra e manca, con fretta
- 25075 Far lezione a bambini/studenti distratti, demotivati; quando i bambini non sanno organizzare il loro lavoro senza il mio aiuto; le mie lezioni non vengono ascoltate
- 25076 Situazioni di lavoro in cui occorrono tanti oggetti tutti insieme
- 25077 Un pavimento lucido
- 25078 Svolgimento approssimativo di attività collegate fra loro
- 25079 Interruzioni e bruschi cambiamenti nel lavoro; imprevisti; cambiare mansioni più volte in una giornata
- 25080 Non avere un lavoro
- 25081 La cucina quando preparo da mangiare
- 25082 Il non sentirsi all'altezza di un lavoro difficile; non riuscire a controllare la situazione, il lavoro
- 25083 Quando il lavoro invade troppo la mia vita privata
- 25084 Il pronto soccorso
- 25085 Ansia di fronte a emergenze non sempre risolvibili
- 25086 Carezza organizzativa dovuta a puntiglio e invidie reciproche
- 25087 La mia cella in momenti particolari (monaco)
- 25088 Qualcuno che invade il mio posto di lavoro
- 25089 Quando lavoro con mio padre in campagna non riordino la casa
- 25090 Pavimenti rigati
- 25091 Quando ho poco interesse a certi lavori; fare un lavoro per dovere e non perchè piace
- 25092 Dover decidere se lasciare il lavoro per dedicarsi alla famiglia
- 25093 Molti giorni di attività varie che mi impediscono di fare il punto della situazione; fare più lavori contemporaneamente
- 25094 Quando manca personale in ufficio; quando in scuderia non riesco a fare tutto da solo
- 25095 Tutto da lavare e da stirare; panni da stirare
- 25096 Dover fare dei lavori e rimandarli per ozio
- 25097 Non aver i prati a posto e lasciar crescere i rovi
- 25098 Quando buttando giù il fieno risporco dove mia moglie ha pulito
- 25099 In ufficio le persone sono ubicate male
- 25100 Se qualche persona è stata disarcionata; se gli altri si fanno male
- 25101 Lavare i panni
- 25102 Non apparecchiare con posate al loro posto
- 25103 Ritardi nel lavoro
- 25104 Disordine in negozio causato dalla gente che sposta i prodotti
- 25105 Scrivania traboccante di pratiche inevase
- 25106 Assenteismo degli studenti
- 25107 Disturbi negli affari a causa della concorrenza
- 25108 Clienti disonesti
- 25109 Quando non ho lavoro
- 25110 Non avere un lavoro che mi piace
- 25111 Litigi con i colleghi

- 25112 Quando tutti lavorano indipendentemente senza confrontarsi gli uni con gli altri
- 25113 Dover fare tutti i lavori di casa prima di andare in ufficio
- 25114 Dover stendere i panni quando piove
- 25115 Pazienti non puntuali all'appuntamento
- 25116 Arrivare al lavoro in ritardo
- 25117 Non riuscire a capire cosa non va nel lavoro per le troppe variabili in gioco
- 25118 Non poter lavorare come si vorrebbe per diversa interpretazione dei procedimenti
- 25119 Il camion; il mezzo di trasporto del lavoro
- 25120 Troppe informazioni da assimilare durante le riunioni
- 25121 Delusione di proprie aspettative nel lavoro
- 25122 La situazione caotica in ufficio
- 25123 Disordine in cassetti e armadi della cucina
- 25124 Programmazione del lavoro che si scontra con le aspettative dei superiori
- 25125 Sapere di non essersi impegnati fino in fondo nello svolgere le proprie mansioni
- 25126 Discussioni, litigi con capi, superiori
- 25127 L'orto in disordine
- 25128 Ambiente ostile sul lavoro
- 25129 Lavorare
- 25130 Imposizioni altrui di un ordine diverso dal proprio

2. STUDIO

- 25201 Confusione nello studio; non capire ciò che si studia
- 25202 La camera dove studio, la mia scrivania quando studio
- 25203 Non superare un esame
- 25204 Non aver studiato bene, non studiare; essere interrogato e non aver studiato
- 25205 Mancanza di organizzazione, studio sconclusionato
- 25206 La stanza dove studio, in cui però mi trovo a mio agio
- 25207 Non avere idee chiare su cosa e come studiare per riuscire; non avere chiari i metodi di valutazione dei docenti
- 25208 Fattori esterni che interferiscono nelle attività di studio; non riuscire a studiare in pace
- 25209 Studio della musica quando l'emozione fa sì che l'inconscio prenda il sopravvento: è un pericolo per l'equilibrio mentale
- 25210 Affrontare un'interrogazione
- 25211 I quaderni, che io pasticcio; alcuni appunti; prendere male gli appunti; prenderli su fogli sparsi
- 25212 Un libro di matematica
- 25213 Assemblee in classe
- 25214 L'attuale ordinamento scolastico
- 25215 L'insegnamento e gli esami disturbati durante il periodo del '68
- 25216 L'organizzazione del mio corso AFD
- 25217 Un esame universitario portato avanti a lungo, rimandare esami
- 25218 La cartella abbandonata dove capita tornando da scuola
- 25219 Andare a scuola e studiare cose senza che nessuno spieghi perché

- 25220 Certi voti a scuola provocano una grande confusione interiore
- 25221 Studiare senza metterci la testa
- 25222 Libri di scuola senza copertina
- 25223 Sedere in un banco disordinato
- 25224 Scrivere disordinatamente uno scritto d'esame
- 25225 Quando nell'aula non ci sono posti sufficienti
- 25226 Angosce per motivi di studio
- 25227 Compagni che fanno rumore in classe causando confusione
- 25228 Indisciplina nelle scuole
- 25229 Copiare, imbrogliare durante gli esami
- 25230 Delusione di proprie aspettative nello studio
- 25231 Dover andare a recuperare cose studiate molto tempo prima
- 25232 Non aver studiato alle superiori

3.IMPEGNO SOCIALE E VOLONTARIATO

* Cheating in sports and exams. (IND) 52

- 25301 Inosservanza della pulizia strade e dei divieti contro il fumo
- 25302 Traffico, caos in strada, code, semafori spenti, incroci non regolati
- 25303 Vita politica italiana, discorsi/linguaggio dei politici, loro contraddizioni, il lavoro dei politici
- 25304 Il servizio sanitario che non funziona
- 25305 Morti per mafia/camorra, lotte di potere nella società italiana
- 25306 Una legislatura non portata a termine
- 25307 Un Presidente della Repubblica disonesto
- 25308 Insicurezza ed amarezza dovute al disordine sociale; instabilità, precarietà del sistema (Iran)
- 25309 Discriminazioni politiche
- 25310 Ingiustizie sociali
- 25311 Uffici pubblici/statali, con informazioni non chiare su cosa fare
- 25312 Gli scioperi; scioperi immotivati
- 25313 Impiegati d'ufficio che fumano e bevono caffè senza darti retta; indisciplina negli uffici
- 25314 Il teppismo, la delinquenza, scene di violenza
- 25315 Dare fastidio agli altri
- 25316 Sono stato arrestato perchè ero su una grande macchina vestito male: credevano l'avessi rubata
- 25317 Una guerra
- 25318 Vedere soluzioni a un problema altrui e non riuscire a comunicarle
- 25319 Lo smog
- 25320 Sciopero di treni, aerei, mezzi pubblici; orari incerti
- 25321 Ritardi nei mezzi pubblici, ritardi in generale

- 25322 Furti, rapine
- 25323 La nostra società, il disordine che vige nel mondo esterno; la realtà sociale che mi circonda
- 25324 I cani e gatti randagi
- 25325 Città, strade sporche, prati incolti, giardini non curati; prato pieno di spazzatura dopo picnic dei turisti
- 25326 Attendevo il permesso di soggiorno, mi rimandavano sempre. L'Italia non dà la parola d'onore
- 25327 Parcheggiare in seconda fila con un posto libero a pochi metri
- 25328 Trovarmi ad operare nella città tra il traffico e gli uffici
- 25329 La vita urbana, la città, urbanizzazione forzata, caos cittadino; esempi di città specifiche (New York)
- 25330 Paesaggio deturpato da costruzioni; raffinerie in riva al mare
- 25331 Lo stato, suoi sottoinsiemi, istituzioni disorganizzate; tutto ciò che mi circonda nel paese e nello stato
- 25332 La magistratura
- 25333 I servizi pubblici in generale; mancanza di agevolazioni
- 25334 Per strada
- 25335 Momenti di ansia e/o rabbia nel traffico
- 25336 Scelte energetiche
- 25337 Guida selvaggia, non osservare regole, esprimersi col clacson; tutti hanno fretta e violano le regole del codice stradale; persone che litigano tra di loro bloccando il traffico
- 25338 La periferia della città; quartieri sorti senza criterio
- 25339 L'ordine costituito
- 25340 Inquinamento, torrenti, fiumi, natura deturpata; società consumistica non in armonia con la natura; natura lasciata in stato di abbandono
- 25341 Attuale banalizzazione del mondo, uomo, realtà interiore
- 25342 Insensibilità o indifferenza alla banalizzazione della realtà
- 25343 Furti; la casa, biblioteca saccheggiate
- 25344 Il mondo industriale
- 25345 Un cortile asfaltato
- 25346 Prendere l'autobus urbano
- 25347 L'attaccamento feroce alla propria "poltrona"
- 25348 Nettezza urbana davanti al mio negozio
- 25349 Dipendenza attuale dalle istituzioni (parapl.)
- 25350 Code agli sportelli; disordine nelle code, gente che spinge, non rispetta la coda
- 2535 1Cortei
- 25352 Omicidi
- 25353 In situazioni di stress si creano fenomeni di disordine che portano ad incapacità ad affrontare relazioni sociali
- 25354 Cattivo uso di aree e strutture pubbliche
- 25355 Anni '80, periodi di rinnovo contrattuale, disordini nel lavoro; chiusura di aziende in attivo
- 25356 La burocrazia italiana
- 25357 Economia italiana e internazionale
- 25358 Caduta di valori tradizionali, sfascio della famiglia
- 25359 I discorsi o gli articoli di argomento politico; discussioni su argomenti storico politici (anche specificati)
- 25360 La sperequazione tra ricchi e poveri
- 25361 La struttura degli stipendi e delle pensioni
- 25362 I bisticci nelle riunioni di condominio

- 25363 Evasione fiscale
- 25364 Clientelismi e raccomandazioni
- 25365 Quando violo regole
- 25366 Predominanza di interessi materiali; la gente continuamente di corsa per guadagnare
- 25367 Il comportamento immorale dei negozianti
- 25368 La guerra in Jugoslavia (nomadi); nel proprio paese
- 25369 I Turchi e i Daxicanè sono disordinati; le donne Korakanè sporche
- 25370 Prendere un treno
- 25371 Manifestazioni politiche, cortei, proteste pubbliche
- 25372 Irregolarità, parzialità, imbrogli nello sport (es.arbitri)
- 25373 Servizio militare
- 25374 Rubare per non lavorare
- 25375 Essere in galera
- 25376 La situazione monetaria italiana
- 25377 Le mie idee politiche
- 25378 La strada tutta rotta davanti a casa
- 25379 Vedere in giro persone che hanno bisogno e ignorarle quando forse potrei fare qualcosa
- 25380 Il disordine dell'Arabia Saudita
- 25381 Occupare posizioni o cariche non adeguate (in eccesso e in difetto – Iran)
- 25382 Ritardi nell'erogazione degli stipendi
- 25383 Difficili rapporti tra alcuni paesi
- 25384 Gestione non coordinata del sistema sociale in generale (Iran)
- 25385 Inaccessibilità dei luoghi, ostacoli nel raggiungerli (disabili)

RELAZIONI EXTRAFAMILIARI

- 25401 Quando penso di essermi comportato male con gli altri; di non aver adempiuto al mio dovere con le amiche
- 25402 Una persona incapace di autocontrollo; che non sa ragionare obiettivamente e fa fatica a vivere; comportamenti passionali
- 25403 Quando ho litigato con un amico affezionato
- 25405 Quando non capisco cosa avviene tra me e gli altri, significato del rapporto; giro incontrollato di amicizie, relazioni
- 25406 Quando in momenti di rabbia offendo chi mi istiga
- 25407 Quando ho avuto qualche discussione, poi crollo
- 25408 Quando qualcuno dice o fa qualcosa di sbagliato; comportamento scorretto; azioni indesiderate, pericolose
- 25409 Quando qualcuno fa un torto a un altro
- 25410 Cercare una protezione, un aiuto e non ottenerlo

- 25411 Al bar gli amici ordinano una bottiglia senza offrircene
- 25412 Una rissa; litigi; persone che litigano
- 25413 In dormitorio quasi tutto è disordine
- 25414 Il tizio che dorme vicino a me e va a letto vestito; persone sporche e malvestite
- 25415 Tifosi che si scannano; cortei di auto per vittorie sportive; gente che si picchia allo stadio
- 25416 Il barista non ha voluto servire un barbone perchè trasandato (ATTENZIONE, NON USARE!!!
CAMPIONE BARBONI)
- 25416 Vita attuale: si è in balia del caos, è facile attaccar briga (ATTENZIONE, NON USARE!!!
CAMPIONE BARBONI)
- 25417 Due persone che parlano per ore senza capirsi
- 25418 Il mercato
- 25419 Quando litigo con una persona, litigare senza motivo
- 25420 Tensione, malumore, disarmonia esterna, mozioni accese, polemiche; non essere in armonia con gli altri
- 25421 Quando mi lascio coinvolgere dal disordine degli altri
- 25422 Non comunicare con l'ambiente e le persone; rapporti ambigui e contraddittori; non riuscire a ordinare la vita di relazione; non saper chiarire le questioni con gli altri; quando non riesco ad essere chiaro con una persona, faccio disordine nel parlare e l'altro non mi capisce
- 25423 Parlare a vanvera
- 25424 Spettegolare
- 25425 Quando ascoltando qualcuno scattano in me emozioni in conflitto
- 25426 Vedere persone trascinate dagli eventi, che non agiscono o riflettono su quello che sono
- 25427 Non potersi gestire il tempo, doversi adattare ai ritmi altrui; essere distolti, disturbati dalle proprie attività; qualcuno cambia i miei piani o li modifica; interferenze umane esterne
- 25428 Ingannare gli altri, la menzogna, mentire; non so dire la verità; trovarmi di fronte alla mia doppiezza
- 25429 Perdo indirizzi, numeri telefonici, non li trascrivo sull'agenda
- 25430 Organizzare con altri tempo libero e non arrivare a conclusioni
- 25431 Disagio in situazioni sociali (es.feste)
- 25432 Paura di affrontare qualche problema con altri
- 25433 I rapporti con gli altri; mancanza di buoni rapporti tra la gente
- 25434 Entrare in un bar o in discoteca il sabato sera
- 25435 La folla, feste di piazza; gente agitata e scalmanata
- 25436 Le feste troppo rumorose
- 25437 Arrivo di persone non programmato
- 25438 Persone disturbanti, con comportamenti contro le mie regole
- 25439 Persone poco educate, chiassose
- 25440 Conversazione con persone con meccanismi di pensiero differenti dai miei; quando con una persona non so come comportarmi e cosa pensa
- 25441 Dimenticare anniversari, date importanti, ricorrenze
- 25442 Persone sciatte nel parlare e gesticolare
- 25443 I propri oggetti che non si trovano più se qualcun altro rimette ordine con un suo criterio; quando qualcuno tocca le mie cose; oggetti non miei nelle mie cose
- 25444 Quando ci sono troppe persone che parlano insieme, opinioni contrastanti, non so a chi dare ragione; mi confronto con una persona e mi sento confusa
- 25445 Il disordine delle persone con cui vivo; dover conciliare nella convivenza diversi concetti di ordine
- 25446 Persone che mostrano incertezza cronica

- 25447 Mancare agli appuntamenti; mancanza di puntualità; dover aspettare le persone
- 25448 Trovare una scusa per rimediare ad un bidone fatto a qualcuno
- 25449 Rispondere alle richieste altrui senza rispettare se stessi; disponibilità
- 25450 Persone aggressive, aggressività mentale, tendenza alla sopraffazione
- 25451 Una telefonata inopportuna, disordinante
- 25452 Non annotare gli appuntamenti sull'agenda
- 25453 Non riuscire per cause esterne a mantenere la parola data
- 25454 Persone che vivono senza valutare e programmare le loro risorse psicofisiche
- 25455 Sapere di non capire certi comportamenti altrui
- 25456 Prendere appuntamenti ed impegni sapendo di non poterli onorare; accavallare gli appuntamenti
- 25457 Accettare la volontà di un altro senza comprendere le sue idee; sentirsi in balia delle sensazioni e umori altrui; quando mi pongono di fronte a situazioni e non riesco a porvi fine
- 25458 La mia puntualità al sabato sera; di sera; nelle uscite serali
- 25459 Quando parto per le vacanze con amici perdendo usi e orari quotidiani
- 25460 La nostra cucina quando vengono a cena degli ospiti
- 25461 Il continuo scendere a compromessi con gli altri
- 25462 Parlare con persone che la pensano diversamente; sono a disagio
- 25463 Una sera con gli amici; mi lascio trasportare dalle pubbliche relazioni al bar; perdo il controllo
- 25464 Mancanza di rispetto della personalità altrui; persone che ti considerano una nullità; non essere considerato per ciò che valgo
- 25465 Quando non si riesce a comporre varie esigenze tra persone
- 25466 Menefreghismo (per il bene comune quando il Superiore è assente); egoismo
- 25467 Trovarsi con persone che si mascherano, mostrano ciò che non sono, dicono il falso; loro doppiezza; falsità; amicizie non sincere
- 25468 Essere troppo affezionati, attaccati alle persone e alle cose
- 25469 Malafede, predicare bene e razzolare male; fare cose sbagliate e poi scandalizzarsene in riferimento ad altri
- 25470 Subire una critica fortemente negativa
- 25471 Stare con persone superficiali e appariscenti
- 25472 Non riuscire a spiegarmi in Italiano
- 25473 Una persona mutata
- 25474 Quando voglio comandare
- 25475 Presenza di persone nervose e irritate
- 25476 Trovare ambienti sporchi perchè chi doveva pulire non lo ha fatto; barriere rotte: ho ordinato invano di toglierle
- 25477 Non chiarezza nei rapporti con le sorelle; insicurezza sentimenti, atteggiamenti di altri; sentimenti che provo verso alcuni amici
- 25478 Quando mi è richiesta una presenza da protagonista che vorrei evitare
- 25479 Quando persone che ti sono state d'aiuto crollano all'improvviso
- 25480 Fatica a sopportare difetti degli altri; esprimere severi giudizi
- 25481 Dover scegliere il modo migliore per neutralizzare l'avversario
- 25482 Quando percepisco che gli altri non mi capiscono; smarrimento
- 25483 Durante discussioni per incomprensione con altri; discussione che mi crea confusione
- 25484 Attribuire pensieri alla persona sbagliata
- 25485 Non rispetto delle più elementari regole del vivere civile; inciviltà della gente
- 25486 Tre cani in un appartamento
- 25487 Quando perdo un quarto d'ora per andare a vedere il cavallo
- 25488 Persone disordinate nella propria casa/ambiente di lavoro

- 25489 Persone che danno più importanza a lavori di utilità immediata piuttosto che a quelli utili a lunga scadenza
- 25490 Conoscenti che fanno molte cose per guadagnare e poi sperperano
- 25491 Quando qualcuno vuole decidere per me; amici che vogliono dirigere la mia vita
- 25492 Quando sono in un posto in cui non sono accettato
- 25493 L'alloggio di amici o parenti che hanno bambini piccoli
- 25494 Il vivere degli altri
- 25495 Non avere risposte al momento giusto
- 25496 Con gli amici quando posso fare ciò che voglio senza pesare a qualcuno
- 25497 Il cane che porta i suoi oggetti in giro per la casa
- 25498 Quando le persone intorno a me vanno di fretta
- 25499 La casa non a posto non ti fa fare bella figura con gli amici; avere invitati speciali e non aver ancora tutto in ordine, pronto
- 27401 Incomprensioni con una persona cara
- 27402 Ospitare persone in casa, modifiche dell'organizzazione quotidiana
- 27403 Convenzioni, formalità; vita, situazioni formali
- 27404 Arroganza della gente
- 27405 Quando mi si accusa di malafede in modo ingiusto
- 27406 Rapporti con persone che non stimo
- 27407 Persone che confondono ciò che vedono con ciò che sanno
- 27408 Quando gli altri stanno male, non sanno come/cosa fare
- 27409 Prepotenza, prevaricazione degli uni sugli altri
- 27410 Cassetina dei gatti sporca
- 27411 Lo stadio; folla allo stadio
- 27412 Dover convivere con altri e non essere liberi di fare ciò che si vuole
- 27413 Persone trascurate nell'aspetto e nel vestiario
- 27414 Non aver coltivato rapporti con persone che lo meritano
- 27415 Persone che urlano tutte insieme e non riescono a sentirsi
- 27416 Parlare con persone prive di logica
- 27417 Amici malati
- 27418 Quando non capisco il giudizio degli altri su di me
- 27419 Dover sollecitare cose già concordate

5. TEMPO LIBERO SPORT, HOBBIES

- 25501 Stare a spasso senza far niente
- 25502 Accumulo di cose in garage quando mi dedico ai miei hobbies
- 25503 Stare in stazione a far niente
- 25504 Mio padre che fa le manovre con la macchina
- 25505 Il gioco dei dadi

- 25506 Zaino, valige dopo una gita/viaggio; buttare tutto in giro
- 25507 Riempire la macchina di attrezzature sportive non avendo deciso quale praticare
- 25508 Il club nautico/associazione sportiva di appartenenza
- 25509 Aver tempo libero e non sapere come impiegarlo
- 25510 La vita extralavorativa
- 25511 Quando non trovo in me stessa l'ispirazione per dipingere
- 25512 Idee non chiare, malinconia riguardo alla propria creatività artistica; ai propri hobbies
- 25513 Disordine esterno che impedisce, ostacola la produzione artistica
- 25514 Andare in un posto per divertirmi sapendo di trovarvi un problema, è un disordine premeditato
- 25515 Scrivere, ciò che scrivo; quando mi viene un'illuminazione nello scrivere
- 25516 Oggetti legati al tempo libero, hobbies personali
- 25517 Un fine settimana in moto
- 25518 Quando gioco male una partita
- 25519 Quando perdo tempo dietro lo sport
- 25520 Guidare l'automobile
- 25521 Non allenarsi; scarsa applicazione nello sport
- 25522 Difficoltà ad imparare nuove tecniche nello sport
- 25523 Risolvere un puzzle
- 25524 In vacanza amo non seguire regole
- 25525 Quando il cavallo non mi risponde correttamente
- 25526 Quando monto un po' selvaggiamente a pelo
- 25527 Quando faccio percorsi in campagna diversi
- 25528 Quando non riscaldo al passo, trotto il cavallo; quando parto al galoppo
- 25529 Giornata andata male al maneggio
- 25530 Non chiudo mai i colori a olio
- 25531 Gioco
- 25532 Partire in un giorno festivo con la famiglia senza programma nè una meta prefissata
- 25533 Cominciare un lavoro/attività e non finirla (hobby)

6.MASS-MEDIA

- 25701 Un libro non letto
- 25702 Guardare la TV invece di fare lavoretti utili; guardare troppo film videoregistrati
- 25703 Incantarsi la sera a guardare cretinate in TV invece di dormire
- 25704 Leggere le disgrazie sul giornale
- 25705 Pessima calligrafia, scrittura disordinata
- 25706 Continuare a cambiare canale TV con il telecomando
- 25707 Libri accatastati; libri e riviste sparsi, senza logica; disordine in biblioteca; mettere i libri sul pavimento
- 25708 Radio, mangianastri e cassette in giro
- 25709 La musica leggera, il rock

- 25710 Trasmissioni televisive
- 25711 Un libreria mal disposta
- 25712 Aprire il telegiornale e vedere scene di guerra
- 25713 Certa musica che sembra rumore; senza armonia
- 25714 La libreria, in quanto luogo affettivamente importante
- 25715 Non ritrovare un libro che vorrei rileggere
- 25716 La TV accesa
- 25717 Un quadro commerciale
- 25718 Film, opere teatrali mal strutturate; un film senza capo nè coda
- 25719 Un libro mal organizzato, senza capo nè coda
- 25720 Letture disordinate, senza un filo logico
- 25721 Perdere tempo dietro il giornale
- 25722 Qualcuno che stona suonando
- 25723 Andare al cinema: troppe parole che mi impediscono di concentrarmi sui miei problemi

7.SFERA DEL PRIVATO DENARO, CASA, BENI MATERIALI

- 25801 Un'auto vecchia
- 25802 La macchina sporca
- 25803 La moto che non va più e che deve essere smontata; l'auto che non parte
- 25804 Un oggetto sporco, rovinato, deteriorato per incuria
- 25805 Lavorando illegalmente ho guadagnato molti soldi poi sprecati
- 25806 In prigione eravamo in quattro in una cella e c'era sempre caos
- 25807 Non trovare ciò che si cerca (chiavi, oggetti vari); incapacità di porre un nesso tra un oggetto e il luogo in cui è
- 25808 Sono costretto a essere disordinato perchè non ho nulla (ciò mi crea disagio con gli altri)
- 25809 Troppi cibi nella dispensa; doverli buttare via
- 25810 Gamma di oggetti troppo ampia, accumulare oggetti, troppi oggetti in uno stesso contenitore; mobili pieni di roba
- 25811 Non mettere le cose al loro posto (e poi non trovarle); roba lasciata in giro o non sistemata; giocattoli dappertutto; miei oggetti, cose buttate alla rinfusa
- 25812 Perdere qualcosa
- 25813 Quando ho troppi vestiti; ammucchiare abiti su mobili, sedie; cravatta fuori posto; vestiti sul letto; scarpe, calze in giro
- 25814 Tovaglia messa male, tappeti arricciati sotto le sedie, monili e suppellettili, vasi fuori posto, tappeti addossati alla parete
- 25815 La mia borsa, tasche della giacca
- 25816 Oggetti ammassati, privi di legame tra loro; ritirare le cose senza avvicinare quelle simili
- 25817 La scatola delle cinture
- 25818 Il mio comodino, la mia mensolina

- 25819 Un quadro con la cornice non adatta; tavolo con sopra oggetti inadeguati
- 25820 Il mio portamatite pieno di biro che non scrivono; una matita senza punta
- 25821 Il cruscotto, portabagagli della mia macchina
- 25822 Non trovare cose che credevo in ordine
- 25823 Oggetti smarriti senza motivo
- 25824 Non trovare gli occhiali
- 25825 Essere in ritardo, di fretta, e non trovare le chiavi dell'auto o altri oggetti necessari
- 25826 Lasciare cose in posti sbagliati e sforzarsi per ricordare dove
- 25827 Dover risolvere un problema finanziario
- ***25828 Il mio modo di tenere la moto
- 25828 Oggetti appoggiati senza garbo, accatastati
- 25829 Perdere le bollette e pagare i conti due volte
- 25830 Comprare cose inutili, desiderio di possesso o compensazione; accumulare cose che non servono a niente
- 25831 L'auto fuori dal garage
- 25832 Auto parcheggiate in modo da rendere asimmetrica la visuale del marciapiede
- 25833 Non trovare la macchina, parcheggiata in modo distratto
- 25834 Non trovare cose importanti e per questo andare in ansia; non trovare carte, documenti importanti
- 25835 Un giardino svizzero
- 25836 Incapacità di gestire i soldi; non programmare le spese
- 25837 Un quadro storto; sedie messe male, porta non chiusa bene, cassetti semiaperti
- 25838 Una cassapanca in cui custodisco tutto; un ripostiglio dove accumulo miei oggetti/ricordi
- 25839 Vivere in un luogo affollato di oggetti; stanza in cui ho difficoltà a muovermi; ambiente disordinato con poco spazio a disposizione
- 25840 I guasti che non rendono inutilizzabili le cose
- 25841 L'album delle foto di famiglia; foto in disordine
- 25842 Mobili senza delle regole
- 25843 Una scatola senza coperchio
- 25844 Fogli o penne sparse; carta sul tavolo; forbici fuori posto
- 25845 Una cantina polverosa in cui è ammassata tanta roba; accatastare ferri vecchi e gabbie senza cura; accantonare cose che non servono nell'immediato
- 25846 Tutte le mie cose, il mio habitat, i luoghi dove vivo; disordine nelle mie cose personali
- 25847 Non trovare un numero di telefono su un foglietto volante
- 25848 L'inizio di un trasloco; traslochi
- 25849 I mucchi di spazzatura, sacchi di immondizia; portare fuori la spazzatura
- 25850 La scala del condominio
- 25851 Una casa disabitata da molto tempo
- 25852 Portacenere pieni; bicchieri, tazze sul tavolo; macchia di olio per terra; briciole sulla tavola
- 25853 Oggetti collocati non a portata di mano
- 25854 Quando prendendo qualche oggetto tutto il resto cade
- 25855 Assenza di un vaso di fiori, di un quadro
- 25856 Assenza di armonia fra spazi vuoti e pieni
- 25857 Giardino non curato, abbandonato; il giardino dopo una tempesta
- 25858 La porta di casa non chiusa a chiave
- 25859 Accostamenti infelici di colori
- 25860 Ambienti sporchi; il campo sporco
- 25861 Quando butto le sigarette per terra e non nel posacenere

- 25862 Non lavo mai gli stivali
- 25863 Tende strappate; sedie zoppe, danneggiate
- 25864 Cornetta del telefono appoggiata male
- 25865 Entrare in un locale sporco, pieno di fumo e di rumori
- 25866 Cassetto rovesciato
- 25867 Disordine materiale che mi impedisce di svolgere attività
- 25868 Vivere con i debiti
- 25869 Insieme di tessuti con colori contrastanti
- 25870 La mia agenda in disordine
- 25871 Cose fuori posto
- 25872 Ristrutturare la casa abitandoci
- 25873 Entrare in una casa disordinata, sporca
- 25874 Non avere denaro; la miseria
- 25875 Disordine nelle cose esteriori e contingenti
- 25876 Quaderno scarabocchiato
- 25877 Non avere una sistemazione
- 25878 Disordine nei documenti, bollette, banca

8.SFERA DEL PRIVATO: FAMIGLIA, PARTNER

- 25901 Un bambino sporco
- 25902 La propria vita affettiva
- 25903 La propria situazione sentimentale priva di un rapporto avviato
- 25904 Non poter vedere un programma in TV perchè mio marito vuol vedere la partita
- 25905 Incomprensione, diverbi con il partner; disordine, difficoltà nel rapporto di coppia
- 25906 Dispiaceri in famiglia, problemi, preoccupazioni, discussioni; problemi creati da membri della famiglia
- 25907 Andare con le prostitute
- 25908 La mia ex moglie, suo comportamento; la casa in cui vive è un gran caos; modo in cui discute, si muove nella vita
- 25909 Quando i miei figli si drogavano
- 25910 Quando mia figlia/famiglia interferisce con i miei programmi, i momenti di solitudine; devo uscire e il bambino fa i capricci; non riuscire a finire i lavori a causa del bambino
- 25911 Dubbi sul proprio comportamento di genitore, cosa fare di fronte a comportamenti, richieste dei figli; curare ed allevare i figli
- 25912 Esperienze, delusioni sentimentali
- 25913 La perdita di persone care; turbamento dopo la morte del nonno
- 25914 Il passaggio di mia sorella nella stanza
- 25915 Mio padre e la sua scrivania; e il suo lavoro
- 25916 Innamorarsi di una persona diversa dal partner
- 25917 I figli, figli disordinati; giocattoli, libri sparsi, mancanza di collaborazione dei figli; ciò che penso dei miei figli
- 25918 La stanza, gli oggetti dei familiari in disordine; nessuno vuole riordinare la casa

- 25919 Disordine negli oggetti del partner, nell'ambiente quando c'è lui, nei locali tenuti da lui; il partner; calzini del marito per terra
- 25920 Disordine lasciato dai familiari al ritorno dalle ferie
- 25921 Proprie reazioni quando si incontra l'ex partner
- 25922 La camera, casa di mia sorella
- 25923 Dover risolvere un problema familiare
- 25924 Gli esami dei figli, la disciplina scolastica dei figli
- 25925 Malattie, problemi di salute dei familiari, figli
- 25926 Mancanza di mezzi per organizzare meglio la vita familiare
- 25927 Non riuscire a mettere ordine nell'affettività
- 25928 Incertezze, mancanza di sicurezze affettive
- 25929 Vedere mia madre che si lascia vivere
- 25930 Perversione sessuale; onanismo
- 25931 Non credere alla monogamie, ed agire di conseguenza
- 25932 Rapporti con partner che si comportano in modo contraddittorio
- 25933 Angoscia sentimentale; sentimenti contrastanti; situazione sentimentale disordinata
- 25934 Non star bene con chi si ama
- 25935 Avevo due ragazzi e non riuscivo a decidermi; sentimenti di amore per più di una persona
- 25936 L'amore sessuale; pulsioni erotiche
- 25937 Quando mia madre parte per un po' di giorni
- 25938 In caso di stress, disordine, incomprensioni in famiglia; incomprensione con una persona cara
- 25939 In famiglia quando ognuno parla di sé senza ascoltare gli altri; mancanza di rispetto per le esigenze degli altri membri; famiglia senza amore in cui ognuno fa i cavoli suoi
- 25940 Una sera con una ragazza
- 25941 Disaccordi col partner nell'educazione dei figli
- 25942 La vita di mia sorella che vive il presente minuto per minuto
- 25943 Quando sono costretta ad inibire la mia affettività
- 25944 Il divorzio; la separazione
- 25945 I familiari/partner prendono la casa per albergo, come punto di passaggio; non rispettano gli orari; tavola pronta ma nessuno arriva
- 25946 Ritardi la mattina, non chiamare i figli per tempo
- 25947 Ritardi dei figli; paura quando i figli ritardano la sera
- 25948 Conflitti interni che mi rendono troppo esigente con il partner
- 25949 Delusione dopo il matrimonio: avevo a lungo sognato "due cuori e una capanna"; scelta del matrimonio, dopo il matrimonio
- 25950 Il continuo cambiamento di partner
- 25951 Quando mio figlio trascorre troppo tempo alla TV e non riesco ad occuparmi di lui
- 25952 Quando mio marito è in crisi euforica
- 25953 Aspettare mia sorella per un'ora; familiari non puntuali
- 25954 Mancare di rispetto ai genitori
- 25955 Non saper decidere se abortire o tenere il bambino
- 25956 Quando non capivo cosa voleva la mia prima moglie da me
- 25957 Convinzione di odiare i genitori
- 25958 Anche il distacco dal figlio per una mamma è negativo
- 25959 Separazione, allontanamento dei membri della famiglia
- 25960 Quando penso di non aver adempiuto ai miei doveri in famiglia; a casa non a posto non ti fa fare bella figura con il marito
- 25961 Il mio rapporto con la famiglia per alcuni periodi; angosce di origine familiare

- 25962 Mancanza d'affetto
- 25963 Tradire l'amato (una volta); vedere di nascosto l'ex partner; quando la moglie è una puttana, adultera
- 25964 Figli disordinati nell'abbigliamento
- 25965 Quando mia figlia litiga con il marito
- 25966 Quando i figli non mi ascoltano; non mi rispettano; disaccordi con loro
- 25967 Discussioni infelici con mio padre, madre, genitori
- 25968 Qualcosa di sospeso in famiglia
- 25969 Quando vengono i nipoti a giocare
- 25970 Quando la moglie non è una brava moglie, non rispetta il marito
- 25971 Quando il marito picchia la moglie senza motivo
- 25972 Figli abbandonati, trascurati
- 25973 Quando racconto bugie in famiglia
- 25974 Comportamento disordinato dei familiari
- 25975 Partner troppo preciso e ordinato

9.SFERA DEL PRIVATO CURA DELLA PERSONA, SALUTE FISICA

- 26001 La malattia, la sensazione di star male, malessere fisico; quando non sono in forma
- 26002 Il vestito sporco; non indossare vestiti puliti
- 26003 Un vestito non adatto, non elegante; essere malvestiti; abbinare blu con marrone
- 26004 Non tagliarsi la barba; non fare la barba tutti i giorni
- 26005 Alimentazione disordinata; variare l'orario dei pasti; non trovare il cibo pronto
- 26006 Dormire sui treni
- 26007 Non dormire abbastanza, alzarsi non riposato; avere sonno
- 26008 Biancheria in disordine; da sostituire; calze bucate
- 26009 Una persona non curata; non sufficiente cura della persona; svogliatezza nella cura personale
- 26010 Capelli in disordine, non curati; colore della crescita evidente
- 26011 L'abbigliamento punk
- 26012 Al mattino quando devo lavarmi e pettinarmi; mettermi in quadro
- 26013 Al mattino lascio i calzini per terra, la sera lascio disordine tra gli abiti.
- 26014 Curarmi le mani
- 26015 Propria golosità; quando mangio troppo; indigestione
- 26016 Infilarsi il cappotto che si trova perchè l'altro è scomparso
- 26017 Cosmetici cambiati continuamente di posto
- 26018 Provare e riprovare abiti, nuove combinazioni, per uscire
- 26019 Non riconoscere una malattia per mancanza di approfondimenti
- 26020 Non riuscire a dimagrire
- 26021 Una dieta che ha modificato la mia vita

- 26022 Non rispettare le regole fisiologiche dell'essere umano
- 26023 Le ore che dedico al sonno, variano tantissimo; orari di sonno irregolari
- 26024 Trascurare la propria carrozzina (paraplegico)
- 26025 Incapacità fisica a mettere ordine (parapl.)
- 26026 Disordine in casa che mi crea ostacoli causa handicap
- 26027 L'incidente (parapl.; persone che ancora ne risentono)
- 26028 Quando non mangiavo più
- 26029 Una notte agitata; quando non riesco a dormire
- 26030 Non riuscire a fare ordine, a svolgere attività per problemi di salute
- 26031 Un corpo deforme
- 26032 Mi esaspero per le scarpe sporche
- 26033 Non sapere se partorire in clinica o in ospedale
- 26034 Quando sono senza trucco
- 26035 Asciugamano non a posto
- 26036 Il pasto nel suo consumo
- 26037 Quando sono sporca; quando sono sporco le persone si allontanano
- 26038 Non piacermi fisicamente
- 26039 Denti cariati
- 26040 L'armadietto dei farmaci
- 26041 Non aver fatto la doccia
- 26042 Dormire molto, troppo; dormire più del solito
- 26043 Quando si dorme c'è disordine; dormire: non serve a niente
- 26044 Non lavarsi all'ora consueta
- 26045 Bere molto, troppo caffè
- 26046 Dipendenza dai farmaci
- 26047 Brutto aspetto, espressione infelice, frustrata
- 26048 Uscire con scarpe di colore diverso
- 26049 I matti
- 26050 Quando ti manca il cibo e non sai come fare; la fame
- 26051 Disordine nei sapori: un cucchiaino con frutta diversa
- 26052 Confusione mentale a causa di emicrania
- 26053 Stare tutto il giorno in pigiama

10.SFERA DEL PRIVATO PENSIERI, EMOZIONI, PROGETTI DI VITA

- 26101 Quando succedono fatti spiacevoli, pericolosi, disordinanti
- 26102 Quando ho troppe preoccupazioni, situazione pesante per problemi pratici; pensieri e problemi per mille cose
- 26103 Quando sono nervoso, agitato, ansioso, inquieto, ansie, stress
- 26104 Quando mi vengono in mente cattivi pensieri, moralmente negativi

- 26105 Non saper programmare, gestire il tempo; non sapersi organizzare; idee confuse sul da farsi; non avere la chiarezza mentale per organizzarsi
- 26106 Quando sono incerto di fronte a programmi, cose da fare; non so da che parte cominciare; idee non chiare su cosa fare
- 26107 Quando non ho fatto ciò che dovevo, ho mancato a doveri, impegni; rimandare e trovare disordine; rabbia per ciò che non ho fatto; non portare a compimento qualcosa; lasciare in sospeso
- 26108 Quando sono apatica, svogliata, non ho voglia di pensare, di far niente
- 26109 Quando c'è disordine esterno
- 26110 Quando ho lasciato disordine esterno
- 26111 Quando non posso realizzare un progetto, mancata realizzazione, fallimento degli obiettivi
- 26112 Quando non posso fare nulla, non posso fare ciò che voglio
- 26113 Disordine interno, mi sento male, disagio, bloccato; non so reagire; sono scombussolato
- 26114 Quando non so risolvere problemi, non so dove sbattere la testa, non ho chiaro l'intento, cosa fare; non riuscire a puntualizzare; quando ho dei dubbi e non riesco a risolverli; imbarazzo nel prendere decisioni; non so che pesci pigliare
- 26115 Confusione di fronte a problemi, disgrazie, esperienze negative, sensazione di inadeguatezza
- 26116 Problemi, contrattempi che si accavallano impedendo l'analisi di ogni singolo problema; vari problemi da risolvere contemporaneamente
- 26117 Quando vengo portato fuori dal mio modo di vita quotidiano; non riuscire a rispettare i miei ritmi di vita
- 26118 Quando mi mancano all'improvviso i miei interessi
- 26119 Non riferire le azioni a un fine preciso, prestabilito, essere scollegati; fare le cose senza coglierne il significato; progetti senza termine; comportamento senza movente e scopo
- 26120 Quando penso al futuro incerto, alle difficoltà che si porranno
- 26121 Mancanza di serenità e dubbi per il futuro, incertezza
- 26122 Quando sbaglio; fare errori, qualcosa da rimproverarmi; dubbio di commettere un grave errore; commettere qualcosa per cui pentirsi
- 26123 Quando non capisco cosa voglio, non ho mete, obiettivi; dubbi su ciò che faccio; mancanza di punti fissi; falsi obiettivi; non avere progetti di vita
- 26124 La mia vita è disordine; precarietà di vita; situazione attuale; proprio stile e regola di vita; la mia giornata non è preordinata
- 26125 Fare le cose di fretta, superficiali, frammentarie, tralasciando cose importanti; scombussolamento rispetto alle proprie esigenze; perdere tempo in piccolezze; cose che si sovrappongono, ho poco tempo e non riesco ad organizzarmi
- 26126 Quando faccio cose che non vorrei fare; prendere decisioni che vorrei evitare ma sono necessarie
- 26127 Quando non ho stimoli, vedo nero, mi sento demotivato, inutile; momenti di depressione; essere di malumore; morale basso
- 26128 Veloce cambiamento di umore, instabilità; quando senza capire passo dalla gioia alla rabbia
- 26129 Ora sono forte, ora debole, non sono mai stato da uno psicologo
- 26130 Infanzia, adolescenza, passato; non sapevo che fare, perchè stare al mondo; quando non capivo chi ero
- 26131 Quando agisco contro la mia coscienza, i miei principi, scendo a compromessi con me stesso; problemi di coscienza
- 26132 Non riuscire più a concentrarsi, lasciar andare tutto; non riuscire a concentrarsi a lungo
- 26133 Tutto è precipitato senza che io riflettessi, disordinatamente
- 26134 Non sapere dove andare, mancanza di coraggio nel decidere, insicurezza; insicurezza nelle

- decisioni; momenti di insicurezza
- 26135 Moltitudine di pensieri che non riesco a dominare, afferrare; pensieri che si accavallano, tutto è sovrapposto, non riesco a ritrovarmi
- 26136 Lasciare troppo spazio alla fantasia; fuga dalla realtà; voler evadere dai problemi contingenti
- 26137 Prendere il treno all'ultimo momento; essere sempre in ritardo
- 26138 Angoscia, disperazione, calo di livello mentale; essere angosciati
- 26139 Conflitto di aspirazioni inconciliabili tra loro; sentirsi in contraddizione; provare contemporaneamente situazioni contrastanti
- 26140 Essere disorientati; disorientamento nel decidere, risolvere un problema; difficoltà di scelta, dover valutare, dire, decidere
- 26141 Accumulare esperienze senza ordine, non viverle profondamente; incapacità di riflettere e farsi domande significative
- 26142 Cose che non vanno come programmato; ostacoli, sorprese spiacevoli, incidenti casuali non preventivati; situazioni strane che non avevo previsto; un'idea crolla per motivi non previsti
- 26143 Quando mi accorgo di aver perso un'occasione per vivere meglio
- 26144 Quando mi sento a disagio, malessere; per qualche malessere non riuscire ad essere presente a me stessa
- 26145 Quando perdo il ritmo, non riesco a far quadrare le attività, non riesco a fare tutto, mi sento a disagio
- 26146 Uscire di corsa, ritardo, agire sul momento, senza programmi; la mattina quando ci si alza e si hanno i minuti contati, essere in ritardo
- 26147 Imprevisti, intoppi che stravolgono una giornata programmata, che costringono a riorganizzare
- 26148 Provare sensazioni senza capirne le cause o la relazione con altri aspetti; non capire cosa mi succede
- 26149 Quando non so collocare esperienze, eventi, per darne giudizi, sistamarli nella logica, giustificarli; non avere categorie mentali per fare ordine; quando le proprie idee non hanno una collocazione precisa
- 26150 Incapacità di organizzare le attività per realizzarle; non annotarle, dimenticare sempre qualcosa per portarle a termine; attività non chiarificate, non preparate; non essere organizzati; scollegamento dei gradini della mia scaletta quotidiana; programmare due cose in contemporanea
- 26151 Quando non tengo fede ai miei propositi, a ciò che mi impongo; mancata osservanza dell'autodisciplina
- 26152 Troppi impegni, commissioni, cose da fare insieme; non poterle fare con calma, farle in modo frammentario, scoordinato; non riuscire a fare tutto; mancanza di tempo; gli eventi travolgono, ritmo incalzante delle attività; molte, troppe cose cui pensare
- 26153 Confusione, confusione di idee, perplessità mentale, disordine mentale in generale; non capire più niente; non riuscire ad esprimersi
- 26154 Emotività, coinvolgimenti emotivi, emozioni forti e totalizzanti; situazioni a forte accento emotivo
- 26155 Quando non riesco a concentrarmi, a riflettere; discontinuità di pensieri; fatica a collegare idee e pensieri
- 26156 Quando faccio ciò che non mi interessa, non mi appassiona; mi dimentico, agisco senza convinzione, correndo dietro al nulla; mi sento frustrata, obbligata; attività non motivate seriamente; fare cose contro voglia
- 26157 E' una caratteristica personale: di solito è armonico
- 26158 Problemi inutili, perdite di tempo, distrazioni che scombinano
- 26159 Cause esterne che impediscono la concentrazione; disordine esterno che porta al disordine

interno

- 26160 Cambiamenti continui di idee, opinioni; imprevedibilità: cominciare una cosa e poi cambiare
- 26161 Non avere orari fissi, abitudini nelle attività quotidiane; non programmarle; vivere alla giornata; tirare sera senza programmi
- 26162 Da un momento all'altro non so più cosa ho detto o fatto
- 26163 La propria personalità poliedrica e contraddittoria
- 26164 Quando mi arrabbio
- 26165 Non capisco cosa accade; disorientamento; non trovare risposte; non sapere cosa fare di fronte a cose spiacevoli; situazione da cui non riesco ad uscire
- 26166 Variazioni nella vita; far fronte a novità, situazioni nuove; quando accade qualcosa che mi cambia la vita
- 26167 La propria fantasia
- 26168 Il dolore, la sofferenza, i dispiaceri
- 26169 La noia; annoiarsi
- 26170 Non avere il controllo della situazione, degli eventi
- 26171 Non saper fare le cose al momento giusto; ostinarsi a fare cose senza averne il tempo materiale
- 26172 Il mio 'io'; sensazione dominante e assidua
- 26173 Non saper organizzare le cose da fare secondo gerarchie di urgenza, di importanza, perdendo più tempo
- 26174 Rabbia; butto tutto all'aria per rabbia; disagio dopo momenti di ira
- 26175 Quando sono al buio e ho paura; situazioni di paura; paure varie
- 26176 Ansia quando penso alla morte
- 26177 Non seguire una logica nei pensieri e azioni; svolgimento confuso, approssimativo delle attività, senza analizzare 'come' farle; fare le cose senza pensare; mancanza di metodo; andare a tentoni
- 26178 Quando sono solo; momenti di solitudine; quando non riesco ad organizzarmi con altre persone
- 26179 Problemi, questioni non risolte, in sospeso, rimandate
- 26180 Discrepanza tra ciò che faccio e ciò che penso; non vivere in armonia con i propri modelli, ideali; incoerenza
- 26181 Disgusto, indignazione e impotenza
- 26182 Voglia di fare senza sapere bene cosa
- 26183 Insoddisfazione, scontento, non combinare nulla che soddisfi; situazioni che non soddisfano
- 26184 Prendere troppi impegni senza essere certi di poterlo fare; impegni che si sovrappongono per dimenticanza
- 26185 Poter fare ciò che si vuole senza un ordine preciso
- 26186 Emozioni, stati caotici, sentimenti contrastanti, positivi e negativi, che si accavallano, non si raccapezzano; non chiarezza nei sentimenti; perdere il controllo delle emozioni
- 26187 Dover fare scelte difficili, risolvere problemi molto grossi, condurre situazioni difficili, prendere decisioni importanti; avere grosse preoccupazioni
- 26188 Ambiente circostante che infastidisce, che mette a disagio; rapporto conflittuale con l'esterno; realtà che contrasta con il mio stato d'animo; quando attorno non funziona
- 26189 Scarso rispetto per i miei diritti, ma anche per i miei doveri
- 26190 Non sentirsi in sintonia, in pace, non star bene con se stessi
- 26191 Dover risolvere più problemi in contemporanea e non saper decidere
- 26192 Tristezza, malinconia
- 26193 Infelicità
- 26194 Dover fare delle cose tra loro contrastanti
- 26195 Dover scegliere tra diverse attività che vorrei fare contempor.
- 26196 Il 'prima' dell'organizzazione dei pensieri

- 26197 Il disordine può essere anche contemplazione
- 26198 Mancanza di fiducia in se stessi, non sentirsi all'altezza
- 26199 Mettersi in discussione
- 28101 Impossibilità di soffermarsi, sorvolare sulle mozioni interiori
- 28102 Incapacità di perseguire le tappe evolutive
- 28103 Fare cose inconsuete, diverse dal normale
- 28104 Situazioni di cambiamento repentino, eventi improvvisi che prendono alla sprovvista; non poter prevedere la giornata
- 28105 Quando non sono me stesso; sentirsi in imbarazzo
- 28106 La propria pigrizia
- 28107 Sproporzione tra mezzi e fini; coscienza dei propri limiti nel perseguire la verità, debole approssimazione
- 28108 Stati troppo entusiastici e disordinati
- 28109 La propria incostanza
- 28110 Irrequietezza, turbolenza interiore
- 28111 Pensieri riguardanti desideri irrealizzabili; quando vinco al gioco e inizio a fantasticare
- 28112 Fobie, tabù dell'infanzia
- 28113 Prendere decisioni avventate, senza riflettere; impulsività; prevalenza delle passioni su volontà e intelletto
- 28114 Avere molte idee e non riuscire a concretizzare nulla
- 28115 Al mattino mi sveglio, mi alzo, e così per tutto il giorno
- 28116 L'ordine interiore aiuta a risolvere dei problemi
- 28117 Contrasti tra ciò che dovrei e ciò che ho voglia di fare
- 28118 Confrontarmi con la sofferenza, cercando uno sbocco e ben sapendo di non averne la possibilità
- 28119 Le mie idee ed i miei pensieri
- 28120 Periodi, momenti critici della vita; periodi di caos interiore
- 28121 Quando la mattina mi chiedo cosa fare, se vivere o dormire; non sapere cosa fare durante la giornata
- 28122 Squilibrio mentale
- 28123 Avere sbagliato convinti di ciò che si faceva; scelte sbagliate
- 28124 Conflitto ragione/ sentimenti
- 28125 Pensieri sconnessi da cui, quando meno te l'aspetti, esce un'idea
- 28126 Crisi di valori; non avere ideali, pur nel benessere materiale
- 28127 La mia vita esteriore non riflette il mio disordine interiore
- 28128 Fare cose contrastanti con le regole che si dovrebbero seguire
- 28129 Talvolta le mie convinzioni, i miei valori; i miei pensieri sul bene e sul male; stato confusionale nei valori
- 28130 Eventi non dipendenti completamente dalla capacità decisionale
- 28131 Non ricordarsi ciò che si deve fare, gli impegni
- 28132 Il disordine mi agita, mi spaventa
- 28133 Il dover fare qualcosa mentre devo pensare ad altro
- 28134 Momenti, periodi di stanchezza
- 28135 Provare senso di colpa, rimorsi, so che tutto non è andato bene; non avere il coraggio di accettare le proprie azioni commesse; avere la coscienza sporca
- 28136 Non avere una vita retta, non seguire certi principi di moralità; amoralità
- 28137 La fine di una giornata andata storta
- 28138 Perdita di sobrietà, turbamenti ingestibili, che coinvolgono, portano scompiglio; pensare solo a una cosa e non lucidamente; perdere di vista i propri compiti

- 28139 Un concetto che non ho capito
- 28140 I primi pensieri del mattino
- 28141 Non fronteggiare imprevisti, disagio di non poter prevedere
- 28142 Quando un progetto sfugge al mio controllo mentale
- 28143 Prima di dormire, se non trovo un pensiero su cui concentrarmi
- 28144 Dipende dal grado di coinvolgimento e d'interesse
- 28145 Immaturità
- 28146 Sono disordinato in funzione dell'orologio
- 28147 E' una sorta di tolleranza verso se stessi
- 28148 Nuotare in un oceano rinfrancata da allucinazione di spiagge lontane
- 28149 Non riuscire a dedicarsi del tempo
- 28150 Quando non riesco ad iniziare un'attività
- 28151 Quando per situazioni varie modifico le mie idee
- 28152 Gli zingari non vivono bene
- 28153 Essere consapevole di come sono e non riesco ad accettarmi
- 28154 Tic nervosi
- 28155 Dipende dal grado di simbiosi con la situazione
- 28156 Ricerca tra più possibilità di ordine
- 28157 Comportamento irrazionale in piccole cose
- 28158 Inquietudine, irrequietezza in momenti di grande creatività
- 28159 Fare le cose alla leggera, senza impegno
- 28160 Provvisorietà; mettere ordine provvisorio, non definitivo
- 28161 Non farsi una ragione di eventi, situazioni; crollo di proprie convinzioni, ideali di fronte ad eventi esterni
- 28162 Quando credi che sia inutile ciò che fai o vuoi fare poi
- 28163 Quando perdo di vista l'orologio perchè non c'è armonia in me
- 28164 Dissonanza cognitiva; tentativi di razionalizzazione
- 28165 Non sapere come comportarsi in una determinata situazione

11. ATTIVITA' RELIGIOSE E RITUALI

- 26201 Non avere certezze di ordine metafisico
- 26202 Camici per la messa in disordine
- 26203 Siamo poveri, obbedienti, fraterni, ciò è raramente riconosciuto: stortura che tocca i principi
- 26204 Comunità priva di fermi, non si capisce cosa fare, si perde tempo
- 26205 Problemi spirituali irrisolti non rimediabili
- 26206 Quando avendo troppi impegni non coltivo il mio rapporto con Dio
- 26207 Cattiva gestione della parte spirituale
- 26208 La chiesa cristiana attualmente
- 26209 Non concentrarsi nella preghiera

- 26210 Errori nella scelta dei tempi più adatti per pregare
- 26211 Dubbi e ripensamenti sulla scelta religiosa quando c'è differenza tra ciò in cui credo e ciò che mi è richiesto di fare
- 26212 Mancare di rispetto a Dio; peccato, essere nell'errore, l'anima quando non è in grazia, provare rimorsi
- 26213 Potrei andare più spesso a messa se mi facessi più forza
- 26214 Il rapporto con Dio tormentato
- 26215 Non essere costante nella pratica religiosa quotidiana

12.PRATICHE ESPERIENZIALI E SOSTANZE PSICOTROPE

- 26301 Tutta la mia vita è stata disordine (ex tossicodipendente)
- 26302 Ubriacarsi: è disordine morale
- 26303 Quando bevo; stato confusionale da alcool
- 26304 La droga, i drogati
- 26305 Gli spacciatori
- 26306 Siringhe dei drogati

13.VARIE

- 26401 Non sono disordinato, sono abbastanza ordinato; vivo in un periodo di particolare ordine
- 26402 Non ricordo, non saprei
- 26403 Nella mia vita c'è poco disordine, cerco di evitarlo, difficilmente mi capita
- 26404 Tutto ciò che faccio; nello svolgere varie attività; è tutto molto confuso
- 26405 E' una cosa ributtante
- 26406 Il mio disordine interno è troppo per descriverlo
- 26407 Sporczizia
- 26408 Confusione, caos, disordine
- 26409 Non lo noto più
- 26410 Mancanza di filo conduttore
- 26411 Casualità
- 26412 Inosservanza delle leggi armoniche
- 26413 Non sono disordinata interiormente, non lo sono mai stata
- 26414 Il disordine è soggettivo
- 26415 Tutto l'esterno è disordine, sta a noi ordinarlo
- 26416 Un satellite impazzito
- 26417 Il contrario dell'ordine
- 26418 Se ho disordine interno divento ordinatissima nell'esterno, quasi mi infastidisce
- 26419 Tornare a casa dopo la terapia
- 26420 La mia natura, la mia essenza è disordinata, sregolata
- 26421 Disfunzionalità
- 26422 Squilibrio insanabile

- 26423 Le stelle(che però danno una sensazione di ordine)
- 26424 Dal disordine, dal caos nasce la vita
- 26425 Una tempesta o un forte temporale; un terremoto, eruzioni vulcaniche
- 26426 Situazioni che dal mio disordine attuale mentale non affiorano
- 26427 Se avessi un concetto matematico per l'ordine, l'avrei per il disordine e viceversa
- 26428 Gli esempi relativi all'ordine in negativo
- 26429 Sono state molte nella mia vita le situazioni di disordine
- 26430 Ciò che non adempie alla funzione specifica delle cose
- 26431 Rumore
- 26432 Cattivo odore
- 26433 Il mondo intero
- 26434 Vivo nel disordine esteriore
- 26435 Dipende dalle singole situazioni
- 26436 Stato d'animo dopo il lavoro
- 26437 Disordine esterno: faccio di tutto perchè non ci sia
- 26438 Vivo nel disordine esteriore poi scatta un meccanismo che mi obbliga a mettere in ordine tutti gli oggetti che mi circondano
- 26439 Il concetto di disordine varia da cultura a cultura
- 26440 Non so descrivere il disordine interno; è molto difficile da descrivere
- 26441 Il disordine esterno non è importante; non mi preoccupa; il disordine non è delle cose
- 26442 Mancanza di bellezza
- 26443 Non ci sono situazioni di disordine interiore, altrimenti non sei un uomo, ma un bambini
- 26444 L'immensità dello sforzo
- 26445 La complessità della natura

Tabla 1.

Porcentaje de actividades, por categorías, asociadas a la experiencia óptima, en los laicos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 222)
Prácticas religiosas	27.9
Medios de comunicación	25.9
Ocio	20.2
Trabajo	9
Relaciones familiares	6.4
Estudio	4.9
Yoga	2.2
Salud	1.4
Pensamientos, introspección	1.3
Relaciones sociales	0.8
Voluntariado, cuestiones sociales	-
Bienes materiales	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades óptimas.

Tabla 31.

Porcentaje de actividades, por categorías, asociadas a la experiencia óptima, en los religiosos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 215)
Prácticas religiosas	41
Medios de comunicación	20.3
Trabajo	11.7
Ocio	9.7
Relaciones sociales	5.9
Estudio	5.7
Cuestiones sociales, voluntariado	2.5
Pensamientos, introspección	1.8
Salud	1.3
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades óptimas

Tabla 2.

Porcentaje de actividades, por categorías, seleccionadas como experiencia óptima moderada (flow 1), en los laicos.

Actividades por categorías	(N = 61)
Prácticas religiosas	45.7
Medios de comunicación	27.1 (Lectura 25.4)
Ocio	15.2
Relaciones familiares	3.4
Trabajo	3.4
Estudio	1.7
Cuestiones sociales	1.7
Yoga	1.7
Relaciones sociales	-
Bienes materiales	-
Salud	-
Pensamientos, introspección	-
	100

Nota: N = número total de participantes.

Tabla 32.

Porcentaje de actividades, por categorías, seleccionadas como experiencia óptima moderada (flow 1), en los religiosos.

Actividades por categorías	(N = 58)
Prácticas religiosas	65.4
Medios de comunicación	14.6 (Lectura 12.8)
Ocio	10.9
Trabajo	7.3
Voluntariado	1.8
Estudio	-
Relaciones sociales	-
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Salud	-
Pensamientos, introspección	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Nota: N = número total de participantes.

Tabla 3.

Porcentaje de actividades, por categorías, seleccionadas como experiencia óptima intensa (flow2), en los laicos.

Actividades por categorías	(N = 61)
Prácticas religiosas	27.3
Relaciones familiares	21.2
Ocio	15.2
Medios de comunicación	15.2 (Lectura 6.1)
Trabajo	6.1
Estudio	6.1
Relaciones sociales	3
Salud	3
Pensamientos, introspección	3
Cuestiones sociales	-
Bienes materiales	-
Experiencias (Yoga, drogas...)	-
	100

Nota: N = número total de participantes.

Tabla 33.

Porcentaje de actividades, por categorías, seleccionadas como experiencia óptima intensa (flow2), en los religiosos.

Actividades por categorías	(N = 58)
Prácticas religiosas	50
Medios de comunicación	19.2 (Lectura 11.5)
Trabajo	7.7
Estudio	7.7
Relaciones sociales	7.7
Cuestiones sociales	3.8
Salud	3.8
Ocio	-
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Pensamientos, introspección	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Nota: N = número total de participantes.

Tabla 4.Porcentaje de actividades de *flow* más frecuentes, en los laicos.

Actividades por categorías	<i>flow</i> 1	<i>flow</i> 2
Prácticas religiosas:		
Rezar	40.8	11.1
Contemplar	18.5	55.6
Celebrar eucaristía	11.1	-
Ejercicios espirituales	11.1	-
Actividad apostólica	7.4	11.1
Practicar religión	3.7	-
Encuentros asociaciones eclesiales	3.7	-
Leer Biblia	3.7	11.1
Preparar actividad formativa	-	11.1
	100	100
Medios de comunicación:		
Leer (libros)	50	-
Leer	43.8	20
Leer (prensa)	-	20
Ver películas	6.2	40
Escuchar música autogenerada	-	20
	100	100

Tabla 34.Porcentaje de actividades de *flow* más frecuentes, en los religiosos.

Actividades por categorías	<i>flow</i> 1	<i>flow</i> 2
Prácticas religiosas:		
Contemplar	50	53.8
Rezar	30.6	-
Actividad apostólica	8.3	-
Espiritualidad	2.8	7.7
Celebrar eucaristía	2.8	7.7
Preparar actividad formativa	2.8	-
Ejercicios espirituales	2.8	15.4
Reunión espiritual grupos	-	15.4
	100	100
Medios de comunicación:		
Leer (libros)	50	-
Leer	25	20
Leer (religión)	12.5	40
Ver películas	12.5	-
Escuchar música	-	40
	100	100

Tabla 5.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow* y en las variables: trabajo o estudio (t/e), pasar el tiempo con la familia o con la comunidad (f/c) y pasar el tiempo solo(s), en los laicos.

Variables:	<i>Flow1</i>		<i>Flow2</i>		t/e		f/c		s	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Características:										
Absorción	4.9	2.4	4.3	3.0	4.9	1.9	4.9	2.2	1.8	2.0
Retroalimentación	5.6	2.5	4.4	2.3	4.9	2.1	5.1	2.1	2.8	2.2
Motivación intrínseca	5.7	2.4	5.0	3.1	4.1	2.5	6.2	2.0	3.0	2.2
No aburrimiento	7.5	1.1	6.8	1.7	5.8	1.9	7.0	1.8	5.5	2.3
Atención sin esfuerzo	6.5	1.8	5.6	2.4	5.5	2.0	6.5	1.8	5.4	2.1
No autoconciencia	6.0	2.5	5.4	2.7	6.2	1.9	6.4	1.9	4.0	2.5
Diversión	6.0	1.9	5.7	2.1	5.0	2.1	5.1	2.1	3.2	2.2
No distracción	6.2	1.8	5.0	2.4	5.5	2.1	5.4	1.8	4.4	2.6
No ansiedad	7.2	1.6	6.5	2.1	4.5	2.4	5.3	2.2	5.5	2.4
Claridad de metas	6.0	2.3	5.4	2.4	5.3	2.0	5.7	1.8	3.9	2.4
Percepción temporal	6.1	2.0	6.0	2.2	4.6	2.0	5.6	2.0	3.6	1.9
Control	5.6	2.4	4.9	2.6	4.9	2.1	4.3	2.3	5.0	2.4
Autoexpresión	5.4	2.4	4.4	2.7	5.2	2.0	5.7	2.0	3.4	2.5
Retos	5.6	2.5	5.4	2.5	5.6	2.1	6.4	1.9	2.9	2.3
Habilidades	5.2	2.6	5.3	2.6	6.0	1.9	6.4	1.8	2.5	2.2

Tabla 35.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow* y en las variables: trabajo o estudio (t/e), pasar el tiempo con la familia o con la comunidad (f/c) y pasar el tiempo solo(s), en los religiosos.

Variables:	<i>Flow1</i>		<i>Flow2</i>		t/e		f/c		s	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Características:										
Absorción	5.5	2.1	5.7	2.0	5.1	1.6	3.8	2.1	3.1	2.5
Retroalimentación	5.7	2.1	5.5	2.3	5.5	2.0	5.1	1.8	4.7	2.2
Motivación intrínseca	7.0	1.3	6.5	1.6	5.6	2.1	5.4	1.9	4.9	2.5
No aburrimiento	7.5	0.9	6.9	1.0	6.6	1.6	6.9	1.1	6.5	1.4
Atención sin esfuerzo	6.4	1.6	6.4	1.6	6.0	1.8	6.2	1.6	6.1	1.7
No autoconciencia	6.3	1.8	7.0	1.1	6.4	1.5	6.1	1.5	4.8	2.2
Diversión	5.7	2.2	6.0	2.2	5.9	1.7	5.4	1.9	5.1	1.8
No distracción	6.2	1.4	5.8	2.2	5.9	1.6	5.7	1.6	5.3	1.7
No ansiedad	7.5	0.9	7.0	1.4	6.0	1.7	6.3	1.5	6.9	1.1
Claridad de metas	6.8	1.6	6.5	1.8	6.1	1.8	5.7	1.5	5.4	1.9
Percepción temporal	6.2	1.7	6.0	2.3	6.0	1.8	5.8	1.7	4.9	1.8
Control	5.7	2.3	5.3	2.5	6.0	1.8	4.8	1.8	5.5	2.0
Autoexpresión	6.6	1.6	6.2	2.4	6.2	1.6	6.1	1.8	5.2	2.3
Retos	6.5	2.2	6.2	2.4	6.9	1.2	6.1	1.9	4.9	2.3
Habilidades	6.2	2.0	6.0	2.6	6.7	1.3	6.2	1.6	4.8	2.1

Tabla 6.
Porcentaje de actividades deseadas por los laicos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 132)
Ocio	43
Prácticas religiosas	16
Trabajo	8.8
Cuestiones sociales	8.1
Relaciones familiares	7.7
Salud	5.3
Medios de comunicación	3.8
Relaciones sociales	2
Bienes materiales	2
Estudio	1.7
Lo que ya realizo	1
Pensamientos, introspección	0.5
Experiencias (yoga, drogas...)	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades deseadas.

Tabla 36.
Porcentaje de actividades deseadas por los religiosos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 122)
Ocio	25.3
Prácticas religiosas	20.5
Relaciones sociales	14.5
Medios de comunicación	12.8
Salud	7
Cuestiones sociales	6.7
Lo que ya realizo	6.3
Relaciones familiares	2.2
Trabajo	1.9
Pensamientos, introspección	1.7
Estudio	1.1
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga, drogas)	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades deseadas.

Tabla 7.

Porcentaje de actividades de diversión, por categorías, en los laicos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 228)
Ocio	33
Medios de comunicación	28.4
Relaciones familiares	11.5
Relaciones sociales	10
Prácticas religiosas	7.3
Trabajo	3.1
Estudio	2.2
Salud	1.7
Cuestiones sociales	1.4
Pensamientos, introspección	1.4
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga, drogas...)	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades de diversión.**Tabla 37.**

Porcentaje de actividades de diversión, por categorías, en los religiosos.

Actividades por categorías	(<i>N</i> = 221)
Ocio	30.6
Medios de comunicación	26.3
Relaciones sociales	16.5
Trabajo	10.4
Prácticas religiosas	6.9
Relaciones familiares	4.6
Cuestiones sociales	2.4
Pensamientos, introspección	1.3
Estudio	1
Bienes materiales	-
Salud	-
Experiencias (yoga, drogas)	-
	100

Nota: *N* = número total de actividades de diversión.

Tabla 8.

Porcentaje de actividades que producen *antiflow*, por categorías, en los laicos.

Actividades por categorías	(N = 110)
Trabajo	25
Relaciones familiares	15.8
Relaciones sociales	13.5
Pensamientos, introspección	10.7
Cuestiones sociales (injusticia, Burocracia, racismo)	8.9
Medios de comunicación	5
Ocio	4.9
Varios (ruido)	4.6
Bienes materiales	4.4
Prácticas religiosas	4.1
Estudio	3.1
Salud	-
Experiencias (yoga, drogas...)	-
	100

(Pensamientos = 7.9-Comportamiento propio; 1.5-Actividad difícil; 1.3-Sentimientos negativos)

Nota: N = número total de actividades de *antiflow*.

Tabla 38.

Porcentaje de actividades que producen *antiflow*, por categorías, en los religiosos.

Actividades por categorías	<i>antiflow actual</i>	<i>antiflow pasado</i>
(N = 115)		
Trabajo	36.1	0.7
Pensamientos, introspección	29.2	-
Relaciones sociales	14.6	0.7
Medios de comunicación	2.9	-
Estudio	2.8	-
Bienes materiales	2.2	-
Prácticas religiosas	2.2	-
Cuestiones sociales	1.4	-
Varios (ruido)	1.4	-
Ocio	1.3	-
Relaciones familiares	1.3	-
Salud	3	-
Experiencias (yoga)	-	-
		100

(Pensamientos = 11.2-Sentimientos negativos; 10.5-Mal comportamiento; 3.7-Problemas; 2.3-Imprevistos; 1.6-Falta de libertad)

Nota: N = número total de actividades de *antiflow*.

Tabla 9.Porcentaje de momentos de inicio de *flow* 1, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Concentración	44
Fe	15.2
Estado experiencial	13.6
Ambiente del entorno	8.5
Habilidades	5
Inicio actividad	1.7
Durante actividad	1.7
Desafío	1.7
No conciencia	1.7
Retroalimentación positiva	1.7
Motivación intrínseca	1.7
Finalización actividad	1.7
Estado psicofísico	1.7
Resultado actividad	-
Preparación	-
Desafío/habilidades	-
Interés	-
	100

Tabla 39.Porcentaje de momentos de inicio de *flow* 1, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Fe	30.9
Concentración	27.3
Estado experiencial	14.6
Retroalimentación positiva	9.1
Desafío	3.6
No conciencia	3.6
Preparación actividad	1.8
Durante actividad	1.8
Habilidades	1.8
Motivación intrínseca	1.8
Finalización actividad	1.8
Estado psicofísico	1.8
Inicio actividad	-
Desafío/habilidades	-
Interés	-
Ambiente del entorno	-
Resultado actividad	-
	100

Tabla 10.

Porcentaje de sentimientos que acompañan a *flow 1* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Estado experiencial	62.8
Fe	8.5
Desafío	5
Habilidades	5
Motivación intrínseca	5
Concentración	3.4
Activación	1.7
Habilidad/desafío	1.7
Interés	1.7
Ambiente del entorno	1.7
Estado psicofísico	1.7
Dimensiones diversas	1.7
Retroalimentación positiva	-
Resultado actividad	-
No conciencia	-
	100

Tabla 40.

Porcentaje de sentimientos que acompañan a *flow 1* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Estado experiencial	54.6
Habilidades	14.6
Fe	10.9
Desafío	5.5
Desafío/habilidad	3.6
Concentración	1.8
Activación	1.8
Retroalimentación positiva	1.8
Ambiente del entorno	1.8
Resultado actividad	1.8
Estado psicofísico	1.8
Interés	-
Motivación intrínseca	-
No conciencia	-
	100

Tabla 11.

Porcentaje de momentos de inicio de sentimientos que acompañan al *flow 1* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Durante actividad	20.3
Inicio de actividad	18.6
Fe	15.2
Estado experiencial	13.6
Concentración	10.2
Automático	10.1
Finalización actividad	3.4
Desafío	1.7
Retroalimentación positiva	1.7
Interés	1.7
Motivación intrínseca	1.7
Ambiente del entorno	1.7
Habilidades	-
Desafío/habilidades	-
Resultado actividad	-
Estado psicofísico	-
No conciencia	-
	100

Tabla 41.

Porcentaje de momentos de inicio de sentimientos que acompañan al *flow 1* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Automático	16.4
Durante actividad	12.7
Fe	12.7
Inicio actividad	10.9
Concentración	10.9
Estado experiencial	9.1
Desafío	7.3
Retroalimentación positiva	7.3
Motivación intrínseca	7.3
Finalización actividad	1.8
Habilidades	1.8
Resultado actividad	1.8
Desafío/habilidades	-
Interés	-
Estado psicofísico	-
Ambiente del entorno	-
No conciencia	-
	100

Tabla 12.Porcentaje de elementos de sustentación del *flow 1* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Automático	23.7
Actividad	18.7
Fe	15.2
Concentración	8.5
Estado experiencial	6.8
Repensar actividad	6.8
Desafío	6.8
Ambiente del entorno	5.1
Motivación intrínseca	3.4
No conciencia	3.3
Resultado actividad	1.7
Placer	-
Retroalimentación positiva	-
Habilidades	-
Desafío/habilidad	-
Interés	-
Estado psicofísico	-
	100

Tabla 42.Porcentaje de elementos de sustentación del *flow 1* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Automático	40
Fe	20
Concentración	18.2
Desafío	7.3
Activación	3.6
Placer	3.6
Estado experiencial	3.6
Interés	1.8
Repensar la actividad	1.8
Retroalimentación positiva	-
Habilidades	-
Desafío/habilidades	-
Motivación intrínseca	-
Ambiente del entorno	-
Estado psicofísico	-
Resultado actividad	-
No conciencia	-
	100

Tabla 13.Porcentaje de momentos de inicio de *flow 2* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Durante actividad	21.2
Retroalimentación positiva	12.1
Ambiente del entorno	12.1
Fe	9.1
Concentración	9.1
Interés	6.1
Estado experiencial	6.1
Preparación actividad	3
Inicio actividad	3
Desafío	3
No conciencia	3
Habilidades	3
Motivación intrínseca	3
Finalización actividad	3
Estado psicofísico	3
Desafío/habilidades	-
Resultado actividad	-
	100

Tabla 43.Porcentaje de momentos de inicio de *flow 2* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Durante actividad	19.2
Fe	19.2
Concentración	15.4
Desafío	11.6
Estado experiencial	11.5
Inicio actividad	7.7
Preparación actividad	3.9
Habilidades	3.9
Ambiente del entorno	3.9
Estado psicofísico	3.9
No conciencia	-
Retroalimentación positiva	-
Desafío/habilidades	-
Interés	-
Motivación intrínseca	-
Finalización actividad	-
Resultado actividad	-
	100

Tabla 14.Porcentaje de sentimientos que acompañan a *flow 2* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Estado experiencial	48.5
Concentración	15.2
Desafío	12.1
Dimensiones diversas	6.1
Fe	6.1
Habilidades	3
Desafío/habilidades	3
Motivación intrínseca	3
Estado psicofísico	3
Activación	-
Retroalimentación positiva	-
Interés	-
Ambiente del entorno	-
Resultado actividad	-
No conciencia	-
	100

Tabla 44.Porcentaje de sentimientos que acompañan a *flow 2* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Estado experiencial	57.8
Activación	11.5
Fe	11.5
Concentración	3.9
Dimensiones diversas	3.9
Habilidades	3.9
Estado psicofísico	3.9
Resultado actividad	3.9
Desafío	-
Desafío/habilidades	-
Motivación intrínseca	-
Retroalimentación positiva	-
Interés	-
Ambiente del entorno	-
No conciencia	-
	100

Tabla 15.

Porcentaje de momentos de inicio de sentimientos que acompañan al *flow 2* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Automático	15.1
Concentración	15.1
Retroalimentación positiva	12.1
Fe	12.1
Inicio	9.1
Interés	9.1
Durante actividad	6.1
Finalización actividad	6.1
Estado experiencial	6.1
Habilidades	3
Motivación intrínseca	3
Estado psicofísico	3
Desafío	-
Desafío/habilidades	-
Resultado actividad	-
Ambiente del entorno	-
No conciencia	-
	100

Tabla 45.

Porcentaje de momentos de inicio de sentimientos que acompañan al *flow 2* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Fe	26.9
Automático	19.2
Concentración	11.5
Estado experiencial	11.2
Inicio actividad	3.9
Durante actividad	3.9
Finalización actividad	3.9
Desafío	3.9
Retroalimentación positiva	3.9
Desafío/habilidades	3.9
Interés	3.9
Ambiente del entorno	3.9
Habilidades	-
Resultado actividad	-
Motivación intrínseca	-
Estado psicofísico	-
No conciencia	-
	100

Tabla 16.Porcentaje de elementos de sustentación de *flow 2* , por categorías, en los laicos.

Categorías	
Desafío	21.2
Automático	15.2
Actividad	12.1
Ambiente del entorno	12.1
Fe	9.1
Interés	9.1
Concentración	6.1
Retroalimentación positiva	6.1
Placer	3
Estado psicofísico	3
Estado experiencial	3
Habilidades	-
Desafío/habilidades	-
Motivación intrínseca	-
Resultado actividad	-
Repensar actividad	-
No conciencia	-
	100

Tabla 46.Porcentaje de elementos de sustentación de *flow 2* , por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Automático	26.9
Fe	23.1
Actividad	15.3
Concentración	11.5
Ambiente del entorno	7.7
Placer	3.9
Desafío/habilidades	3.9
Interés	3.9
Estado experiencial	3.9
Desafío	-
Retroalimentación positiva	-
Habilidades	-
Motivación intrínseca	-
Estado psicofísico	-
Resultado actividad	-
Repensar actividad	-
No conciencia	-
	100

Tabla 17.

Porcentaje de pensamientos más frecuentes, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Introspección	32.8
Relaciones familiares	29.5
Varios	8.2
Ocio	6.6
Prácticas religiosas	6.6
Trabajo	4.9
Cuestiones sociales	3.3
Relaciones sociales	3.3
Medios de comunicación	3.3
Salud	1.6
Estudio	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Introspección = 8.2-Mejora personal; 8.2-Presente; 8.2-Futuro; 4.2-Pasado; 1.6-Problemas)

Tabla 47.

Porcentaje de pensamientos más frecuentes, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Pensamientos, introspección	43.1
Relaciones sociales	12.1
Varios	12.1
Trabajo	10.3
Prácticas religiosas	10.3
Relaciones familiares	3.5
Cuestiones sociales	3.4
Ocio	1.7
Medios de comunicación	1.7
Salud	1.7
Estudio	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 10.4-No/No sabe; 1.7-Variados)

(Pensamientos = 15.6-Futuro; 12.1-Presente; 6.9-Comportamiento propio; 6.9-Positivos; 1.7-Problemas)

Tabla 18.

Porcentaje de distracciones a los pensamientos más frecuentes, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Trabajo	41
Varios	23
Pensamientos, introspección	14.8
Relaciones sociales	8.2
Medios de comunicación	6.6
Ocio	4.9
Relaciones familiares	1.6
Estudio	-
Cuestiones sociales	-
Bienes materiales	-
Salud	-
Prácticas religiosas	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 11.5-Ambiente; 8.2-Nada; 3.3-Actividad)

(Pensamientos = 8.2-Realidad; 3.3-Positivos; 1.6-Otros pensamientos; 1.6-Futuro)

Tabla 48.

Porcentaje de distracciones a los pensamientos más frecuentes, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Trabajo	37.9
Varios	24.1
Pensamientos, introspección	15.5
Salud	8.6
Medios de comunicación	5.2
Prácticas religiosas	5.2
Relaciones sociales	1.7
Relaciones familiares	1.7
Estudio	-
Cuestiones sociales	-
Ocio	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 10.4-Ambiente; 10.3-Actividad; 3.4-Nada)

(Pensamientos = 8.6-Problemas; 5.2-Realidad; 1.7-Otros pensamientos)

Tabla 19.

Porcentaje de pensamientos más agradables, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Relaciones familiares	29.5
Ocio	21.3
Pensamientos, introspección	21.3
Prácticas religiosas	16.4
Salud	4.9
Trabajo	1.6
Estudio	1.6
Relaciones sociales	1.6
Medios de comunicación	1.6
Cuestiones sociales	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Pensamientos = 14.8-Positivos; 4.9-Futuro; 1.6-Pasado)

Tabla 49.

Porcentaje de pensamientos más agradables, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Prácticas religiosas	27.6
Pensamientos, introspección	24.1
Ocio	15.5
Relaciones sociales	13.8
Trabajo	6.9
Cuestiones sociales, voluntariado	5.2
Varios (No tienen)	3.4
Medios de comunicación	1.7
Relaciones familiares	1.7
Estudio	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Pensamientos = 13.8-Positivos; 5.2-Crecimiento interior; 3.5-Futuro; 1.7-Presente)

Tabla 20.

Porcentaje de distracciones a pensamientos más agradables, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Trabajo	47.6
Pensamientos, introspección	19.7
Varios	18
Relaciones familiares	4.9
Relaciones sociales	4.9
Ocio	1.6
Medios de comunicación	1.6
Bienes materiales	1.6
Estudio	-
Cuestiones sociales	-
Salud	-
Prácticas religiosas	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 9.8-Ambiente; 4.9-Nada; 3.3-Actividad)

(Pensamientos = 9.8-Realidad actual; 6.6-Negativos; 3.3-Sensación pérdida de tiempo)

Tabla 50.

Porcentaje de distracciones a pensamientos más agradables, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Trabajo	32.8
Pensamientos, introspección	32.7
Varios	22.4
Salud	3.5
Relaciones sociales	3.4
Prácticas religiosas	3.4
No contesta	1.7
Estudio	-
Cuestiones sociales	-
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 13.8-Ambiente; 3.4-Nada; 3.4-Variadas; 1.7-Actividad)

(Pensamientos = 17.2-Problemas; 12.1-Realidad; 1.7-Sensación perder tiempo; 1.7-Tentación)

Tabla 21.

Porcentaje de impedimentos para realizar actividades deseadas, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Trabajo	24.6
Tiempo (escasez)	21.3
Bienes materiales	19.7
Relaciones familiares	16.4
Pensamientos, introspección	8.2
Cuestiones sociales	4.9
Relaciones sociales	3.2
Salud	1.6
Estudio	-
Ocio	-
Prácticas religiosas	-
Experiencias (yoga)	-
	100

Tabla 51.

Porcentaje de impedimentos para realizar actividades deseadas, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Prácticas religiosas	29.3
Trabajo	22.4
Tiempo (escasez)	22.4
Pensamientos, introspección	10.3
Varios (nada)	8.6
Estudio	3.5
Salud	3.5
Cuestiones sociales	-
Relaciones sociales	-
Ocio	-
Medios comunicación	-
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Pensamientos = 6.9-Falta de autonomía; 1.7-Rasgos personales; 1.7-Comportamiento)

Tabla 22.
Porcentaje de continuidad y transmisión de actividades óptimas, en los laicos.

Propósito continuidad		Transmisión de otros	
No	3.3	No	11.5
Sí, deseo	85.2	Sí, familiares	42.6
Sí, planificado	11.5	Sí, amistades	1.6
	100	Sí, otros	14.8
No más tiempo	41	Sí, eventos	29.5
Procurar más tiempo	57.4		100
Planificar más tiempo	1.6		
	100		
Transmisión a otros		Modos de transmisión	
No	6.6	No/No sé	4.9
Sí, activ. religiosa	50.8	Sí, deseo	26.2
Sí, activ. cultural	19.7		
Sí, activ. deportiva	3.2	Sí, planificado	68.9
Sí, todas	19.7		100
	100		
Prácticas de familiares		Influencia en relación familiar	
No/No sé	6.6	No	24.6
Sí, activ. religiosa	42.6	Sí	73.8
Sí, activ. cultural	27.9	No sé	1.6
Sí, activ. deportiva	6.6		100
Sí, todas	16.3		
	100		

Tabla 52.
Porcentaje de continuidad y transmisión de actividades óptimas, en los religiosos.

Propósito continuidad		Transmisión de otros	
No	5.2	No	10.3
Sí, deseo	86.2	Sí, familiares	24.1
Sí, planificado	8.6	Sí, amistades	1.7
	100	Sí, otros	41.4
No más tiempo	37.9	Sí, eventos	22.4
Procurar más tiempo	58.6		100
Planificar más tiempo	3.5		
	100		
Transmisión a otros		Modos de transmisión	
No	5.2	No/No sé	10.3
Sí, activ. religiosa	48.3	Sí, deseo	8.6
Sí, activ. cultural	8.6	Sí planificado	81
Sí, activ. deportiva	3.5		100
Sí, otras actividades	1.7		
Sí, todas	32.8		
	100		
Prácticas de familiares		Influencia en relación familiar	
No/No sé	27.6	No	39.7
Sí, activ. religiosa	41.4	Sí	58.6
Sí, activ. cultural	22.4	No sé	1.7
Sí, activ. deportiva	3.5		100
Sí, todas	5.2		
	100		

Tabla 23.

Porcentaje de influencias positivas, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Relaciones familiares	48.6
Prácticas religiosas	21
Relaciones sociales	12.3
Estudio	6
Trabajo	4.3
Pensamientos, introspección	2.3
Voluntariado	2
Ocio	1.5
Salud	1.3
Medios de comunicación	0.7
Bienes materiales	-
Experiencia (yoga)	-
	100

Tabla 53.

Porcentaje de influencias positivas, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Prácticas religiosas	35.8
Relaciones familiares	23.2
Relaciones sociales	15.4
Estudio	12.8
Medios de comunicación	4.1
Pensamientos, introspección	3.2
Cuestiones sociales, voluntariado	2.8
Ocio	1.2
Trabajo	1.1
Bienes materiales	0.4
Salud	-
Experiencias (yoga)	-
	100

Tabla 24.

Porcentaje de influencias negativas, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Introspección	29
Relaciones familiares	26.8
Relaciones sociales	20.9
Trabajo	4.7
Estudio	4.3
Cuestiones sociales (guerra, pobreza, materialismo)	3.7
Bienes materiales	3.7
Medios de comunicación	2.8
Salud	1.7
Varios	1.3
Prácticas religiosas	1
Ocio	-
Experiencia (yoga)	-
	100

(Varios = 1-Ninguna; 0.3-Experiencia positiva)

(Introspección: 20-Emigración; 5.3-Comportamiento; 3.4-Rasgos personales)

Tabla 54.

Porcentaje de influencias negativas, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Relaciones sociales	26.5
Relaciones familiares	19.8
Cuestiones sociales (injusticias, materialismo, ecología...)	16.8
Prácticas religiosas	12.3
Pensamientos, introspección	11.6
Estudio	4.1
Medios de comunicación	3.9
Salud	1.5
Trabajo	1.1
Bienes materiales	1
Varios (no sabe)	1
Ocio	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Pensamientos = 5-Sentimientos negativos; 4.8-Rasgos personales; 0.8-Experiencias negativas; 0.7-Comportamiento propio; 0.4-Emigración propia)

Tabla 25.

Porcentaje de retos en el presente, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Relaciones familiares	56.1
Voluntariado, cuestiones sociales	11.7
Prácticas religiosas	11.2
Trabajo	10.7
Pensamientos, introspección	6.5
Estudio	1.6
Relaciones sociales	0.5
Ocio	0.5
Salud	1.1
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Experiencia (yoga)	-
	100

Tabla 55.

Porcentaje de retos en el presente, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Prácticas religiosas	61.4
Cuestiones sociales (ayudar otros, caridad, valores)	13.7
Introspección	11.7
Salud	3.6
Relaciones familiares	3.4
Estudio	3.3
Trabajo	2.9
Relaciones sociales	-
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Introspección = 4.7-Mejora personal; 2.8-Coherencia pensamiento/acción; 3.6-Ser feliz; 0.6-Obtener libertad interior)

Tabla 26.

Porcentaje de metas futuras, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Prácticas religiosas	30
Relaciones familiares	28.8
Trabajo	15.2
Introspección	12.4
Cuestiones sociales	6.8
Relaciones sociales	2.9
Salud	2.2
Estudio	1.1
Varios (no sabe)	0.5
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Introspección = 4.2-Mejorar; 3.6-Vivir tranquilo; 2.7-Morir bien; 0.7-Procurar tiempo personal; 0.5-Continuar igual; 0.5-Regresar país origen)

Tabla 56.

Porcentaje de metas futuras, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Prácticas religiosas	62.6
Introspección	14.1
Cuestiones sociales (ayudar a otros y los que sufren)	9.1
Estudio	4.9
Salud	3.6
Relaciones familiares	3
Relaciones sociales	1.5
Trabajo	1.1
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Introspección = 9.5-Mejora personal; 1.3-Vida tranquila; 1.3-Ser feliz; 1.3-Perseverar; 0.6-Obtener tiempo personal)

Tabla 27.

Porcentaje de definición de orden, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Pensamientos, introspección	53.9
Relaciones sociales	14.2
Prácticas religiosas	10.7
Trabajo	6
Cuestiones sociales (justicia, respeto)	5
Salud	3
Relaciones familiares	2.5
Varios	2.5
Bienes materiales	1.4
Ocio	0.8
Estudio	-
Medios de comunicación	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 1.4-Naturaleza; 0.5-Finalidad; 0.5-Desacuerdo con concepto)
 (Pensamientos = 20.2-Coherencia pensamiento/acción; 18.3-Paz interior; 7.7-Planificación actividades; 5.8-Armonía conciencia; 1.9-Libertad)

Tabla 57.

Porcentaje de definición de orden, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Pensamientos, introspección	57.7
Prácticas religiosas	15.4
Relaciones sociales	9.7
Trabajo	9.6
Varios	3.9
Cuestiones sociales (justicia, respeto)	3.6
Estudio	-
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Relaciones familiares	-
Salud	-
Experiencias (yoga)	-
	100

(Varios = 3.2-Armonía; 0.7-Naturaleza)
 (Pensamientos = 30.2-Paz interior; 12.3-Planificación; 10.6-Coherencia pensamiento/acción; 4.6-Mental)

Tabla 28.Porcentaje de ejemplos de orden, por categorías, en los laicos.

Categorías

Trabajo	20.3
Pensamientos, introspección	20
Relaciones familiares	17.2
Prácticas religiosas	14.9
Salud	9.9
Relaciones sociales	7
Ocio	4.1
Cuestiones sociales, voluntariado	3.9
Estudio	1.8
Medios de comunicación	0.9
Bienes materiales	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Tabla 58.Porcentaje de ejemplos de orden, por categorías, en los religiosos.

Categorías

Pensamientos, introspección	52.8
Trabajo	18.2
Relaciones sociales	11.7
Prácticas religiosas	7.6
Cuestiones sociales	3.1
Estudio	2.8
Salud	2.5
Relaciones familiares	0.7
Ocio	0.5
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Tabla 29.

Porcentaje de definiciones de desorden, por categorías, en los laicos.

Categorías	
Pensamientos, introspección	54.9
Relaciones sociales	14.4
Relaciones familiares	7.6
Varios	7.6
Trabajo	5.9
Prácticas religiosas	4.9
Bienes materiales	2.7
Cuestiones sociales (No respeto)	1
Salud	1
Estudio	-
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

(Varios = 5-Caos; 2-Ruido; 0.6-Fragmanteriedad)

(Pensamientos =19.1-Comportamiento; 15.4-Desorganización; 10.6-Sentimientos negativos; 7.9-Confusión mental; 2-Falta de libertad)

Tabla 59.

Porcentaje de definiciones de desorden, por categorías, en los religiosos.

Categorías	
Pensamientos, introspección	66.1
Relaciones sociales	8.4
Trabajo	6.7
Varios	6.5
Prácticas religiosas	4.3
Estudio	2.9
Cuestiones sociales (violencia, injusticias, abuso poder...)	2.5
Relaciones familiares	2.5
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Bienes materiales	-
Salud	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

(Varios = 4.2-Caos; 1.2-Falta de significado; 1.1-Ruido)

(Pensamientos = 31.8-No paz interior; 13.3- No coherencia pensamiento/acción; 11.4-No planificación; 5.4-No control; 4.1-Mental)

Tabla 30.Porcentaje de ejemplos de desorden, por categorías, en los laicos.

Categorías

Pensamientos, introspección	34.2
Trabajo	24
Relaciones sociales	13
Relaciones familiares	12
Cuestiones sociales, voluntariado	4.7
Prácticas religiosas	4.4
Bienes materiales	4.1
Ocio	2.3
Estudio	0.6
Salud	0.6
Medios de comunicación	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Tabla 60.Porcentaje de ejemplos de desorden, por categorías, en los religiosos.

Categorías

Pensamientos, introspección	48.4
Relaciones sociales	17.8
Trabajo	14.9
Cuestiones sociales	6.4
Prácticas religiosas	6.2
Estudio	3.4
Relaciones familiares	1.2
Bienes materiales	0.6
Salud	0.6
Varios	0.6
Ocio	-
Medios de comunicación	-
Experiencias (Yoga)	-
	100

Tabla 61. Actividades óptimas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	35	28
Medios de comunicación	23	13
Ocio estructurado	15	18
Trabajo	10	10
Estudio	5	13
Relaciones sociales	3	11
Relaciones familiares	3	--
Pensamiento/introspección	2	4
Voluntariado	1	2
Salud	1	--
Yoga	1	--
Otros	1	1
Bienes materiales	--	--
	100	100

Tabla 62. Actividades de *flow* en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	47	49
Medios de comunicación	19	13
Ocio estructurado	10	10
Relaciones familiares	6	--
Trabajo	6	2
Estudio	4	13
Relaciones sociales	3	6
Salud	2	--
Pensamiento/introspección	1	5
Voluntariado	2	--
Otros	--	2
	100	100

Tabla 63. Actividades de diversión en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Ocio estructurado	32%	22%
Medios de comunicación	27%	9%
Práctica religiosa	7%	21%
Relaciones sociales	13%	16%
Trabajo	7%	9%

Tabla 64. Influencias positivas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Relaciones familiares	36%	28%
Práctica religiosa	28%	33%
Relaciones sociales	14%	14%
Estudio	9%	11%

Tabla 65. Influencias negativas en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Relaciones familiares	23%	34%
Relaciones sociales	24%	23%
Experiencias personales	10%	14%
Cuestiones sociales	10%	4%
Práctica religiosa	7%	6%

Tabla 66. Retos (presente) en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	36%	38%
Relaciones familiares	30%	7%
Cuestiones sociales	13%	7%
Trabajo	7%	12%
Crecimiento personal	9%	20%

Tabla 67. Metas (futuro) en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Práctica religiosa	46%	39%
Relaciones familiares	16%	19%
Crecimiento personal	13%	8%
Trabajo	8%	12%
Cuestiones sociales	8%	9%

Tabla 68. Definiciones de *orden* en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Pensamiento/introspección:	55%	47%
(Paz interior	24%	
Coherencia pensamiento/acción	15%	
Planificación actividades	10%	
Armonía conciencia	5%)	
Aspectos materiales/prácticos	10%	30%
Práctica religiosa	13%	--
Relaciones sociales	12%	--

Tabla 69. Definiciones de *desorden* en la muestra española e italiana

<u>Categorías</u>	<u>Muestra española</u>	<u>Muestra italiana</u>
Pensamiento/introspección:	56%	39%
(Comportamiento	16%	
Desorganización	13%	
Sentimientos	21%	
Confusión mental	6%)	
Aspectos materiales	14%	12%
Varios	5%	35%
Relaciones familiares y sociales	17%	--

Tabla 70.

Características psicológicas de la experiencia óptima en las actividades de *flow*, en los laicos y en los religiosos.

Variables:	<i>Flow1laicos</i>		<i>Flow1religiosos</i>		<i>Flow2laicos</i>		<i>Flow2religiosos</i>	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Características:								
Absorción	4.86	2.439	5.54	2.079	4.30*	2.984	5.65*	2.038
Retroalimentación	5.58	2.486	5.75	2.101	4.42*	2.346	5.54*	2.267
Motivación intrínseca	5.73*	2.432	7.00*	1.347	5.01*	3.081	6.50*	1.606
No aburrimiento	7.48	1.095	7.45	.899	6.82	1.722	6.92	1.017
Atención sin esfuerzo	6.47	1.783	6.39	1.621	5.56*	2.384	6.44*	1.649
No autoconciencia	6.02	2.453	6.32	1.839	5.41*	2.731	7.04*	1.113
Diversión	6.03	1.947	5.74	2.209	5.65	2.056	6.00	2.191
No distracción	6.21	1.760	6.19	1.369	5.03	2.404	5.84	2.224
No ansiedad	7.24	1.601	7.51	.900	6.47	2.069	7.04	1.371
Claridad de metas	6.03*	2.275	6.80*	1.589	5.44*	2.364	6.52*	1.780
Percepción temporal	6.14	1.952	6.19	1.662	5.95	2.181	6.00	2.298
Control	5.58	2.425	5.66	2.341	4.88	2.631	5.35	2.497
Autoexpresión	5.43*	2.409	6.63*	1.573	4.36*	2.745	6.19*	2.417
Retos	5.59*	2.533	6.48*	2.188	5.44	2.465	6.23	2.405
Habilidades	5.16*	2.602	6.25*	2.023	5.30	2.574	6.04	2.579

Tablas Análisis

Tabla Análisis 1

(ANOVA)

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
concp2	Inter-grupos	12,853	1	12,853	2,489	,117
	Intra-grupos	578,343	112	5,164		
	Total	591,195	113			
concp3	Inter-grupos	26,536	1	26,536	3,890	,053
	Intra-grupos	388,854	57	6,822		
	Total	415,390	58			
feedp2	Inter-grupos	,815	1	,815	,153	,697
	Intra-grupos	596,843	112	5,329		
	Total	597,658	113			
feedp3	Inter-grupos	18,054	1	18,054	3,379	,071
	Intra-grupos	304,522	57	5,342		
	Total	322,576	58			
motip2	Inter-grupos	45,335	1	45,335	11,565	,001
	Intra-grupos	435,108	111	3,920		
	Total	480,442	112			
motip3	Inter-grupos	32,503	1	32,503	4,991	,029
	Intra-grupos	377,743	58	6,513		
	Total	410,246	59			
borep2	Inter-grupos	,023	1	,023	,023	,880
	Intra-grupos	113,119	112	1,010		
	Total	113,143	113			
borep3	Inter-grupos	,160	1	,160	,076	,784
	Intra-grupos	120,755	57	2,119		
	Total	120,915	58			
effop2	Inter-grupos	,161	1	,161	,055	,815
	Intra-grupos	326,278	112	2,913		
	Total	326,439	113			
effop3	Inter-grupos	11,600	1	11,600	2,664	,108
	Intra-grupos	252,545	58	4,354		
	Total	264,146	59			
selfp2	Inter-grupos	2,583	1	2,583	,544	,462
	Intra-grupos	531,665	112	4,747		
	Total	534,248	113			
selfp3	Inter-grupos	38,608	1	38,608	8,160	,006
	Intra-grupos	269,689	57	4,731		
	Total	308,297	58			
enjoy2	Inter-grupos	2,520	1	2,520	,584	,446
	Intra-grupos	483,359	112	4,316		
	Total	485,879	113			
enjoy3	Inter-grupos	1,766	1	1,766	,394	,533
	Intra-grupos	255,242	57	4,478		
	Total	257,008	58			
distp2	Inter-grupos	,012	1	,012	,005	,944
	Intra-grupos	280,847	112	2,508		

	Total	280,860	113			
distp3	Inter-grupos	10,241	1	10,241	1,899	,173
	Intra-grupos	323,521	60	5,392		
	Total	333,762	61			
anxip2	Inter-grupos	2,103	1	2,103	1,224	,271
	Intra-grupos	192,423	112	1,718		
	Total	194,526	113			
anxip3	Inter-grupos	4,704	1	4,704	1,458	,232
	Intra-grupos	183,931	57	3,227		
	Total	188,636	58			
goalp2	Inter-grupos	17,078	1	17,078	4,382	,039
	Intra-grupos	436,512	112	3,897		
	Total	453,590	113			
goalp3	Inter-grupos	17,123	1	17,123	3,767	,057
	Intra-grupos	263,623	58	4,545		
	Total	280,746	59			
temp2	Inter-grupos	,062	1	,062	,019	,891
	Intra-grupos	370,271	112	3,306		
	Total	370,333	113			
temp3	Inter-grupos	,030	1	,030	,006	,938
	Intra-grupos	284,182	57	4,986		
	Total	284,212	58			
contp2	Inter-grupos	,177	1	,177	,031	,860
	Intra-grupos	637,104	112	5,688		
	Total	637,281	113			
contp3	Inter-grupos	3,177	1	3,177	,480	,491
	Intra-grupos	377,400	57	6,621		
	Total	380,576	58			
Expp2	Inter-grupos	40,653	1	40,653	9,681	,002
	Intra-grupos	470,338	112	4,199		
	Total	510,991	113			
Expp3	Inter-grupos	48,630	1	48,630	7,159	,010
	Intra-grupos	387,175	57	6,793		
	Total	435,805	58			
Chalp2	Inter-grupos	22,476	1	22,476	3,991	,048
	Intra-grupos	630,719	112	5,631		
	Total	653,195	113			
Chalp3	Inter-grupos	9,108	1	9,108	1,531	,221
	Intra-grupos	338,994	57	5,947		
	Total	348,102	58			
Skilp2	Inter-grupos	33,475	1	33,475	6,110	,015
	Intra-grupos	613,657	112	5,479		
	Total	647,132	113			
Skilp3	Inter-grupos	8,001	1	8,001	1,206	,277
	Intra-grupos	384,933	58	6,637		
	Total	392,933	59			

Tabla Análisis 2

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,465(b)	1	,035		
Corrección por continuidad(a)	3,704	1	,054		
Razón de verosimilitudes	4,500	1	,034		
Estadístico exacto de Fisher				,040	,027
Asociación lineal por lineal	4,425	1	,035		
N de casos válidos	114				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 24,61.

Tabla Análisis 3

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,795(b)	1	,003		
Corrección por continuidad(a)	7,450	1	,006		
Razón de verosimilitudes	9,170	1	,002		
Estadístico exacto de Fisher				,004	,003
Asociación lineal por lineal	8,721	1	,003		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 10,72.

Tabla Análisis 4

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,828(b)	1	,093		
Corrección por continuidad(a)	2,139	1	,144		
Razón de verosimilitudes	2,849	1	,091		
Estadístico exacto de Fisher				,125	,072
Asociación lineal por lineal	2,804	1	,094		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 13,16.

Tabla Análisis 5

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,640(b)	1	,031		
Corrección por continuidad(a)	3,460	1	,063		
Razón de verosimilitudes	4,846	1	,028		
Estadístico exacto de Fisher				,040	,030
Asociación lineal por lineal	4,601	1	,032		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 6,34.

Tabla Análisis 6

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,377(b)	1	,539		
Corrección por continuidad(a)	,136	1	,712		
Razón de verosimilitudes	,377	1	,539		
Estadístico exacto de Fisher				,627	,356
Asociación lineal por lineal	,374	1	,541		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 9,75.

Tabla Análisis 7

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,317(b)	1	,038		
Corrección por continuidad(a)	3,272	1	,070		
Razón de verosimilitudes	4,341	1	,037		
Estadístico exacto de Fisher				,059	,035
Asociación lineal por lineal	4,244	1	,039		
N de casos válidos	59				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 10,14.

Tabla Análisis 8

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,640(b)	1	,031		
Corrección por continuidad(a)	3,460	1	,063		
Razón de verosimilitudes	4,846	1	,028		
Estadístico exacto de Fisher				,040	,030
Asociación lineal por lineal	4,601	1	,032		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 6,34.

Tabla Análisis 9

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,340(b)	1	,126		
Corrección por continuidad(a)	1,739	1	,187		
Razón de verosimilitudes	2,365	1	,124		
Estadístico exacto de Fisher				,144	,093
Asociación lineal por lineal	2,320	1	,128		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 14,62.

Tabla Análisis 10

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,640(b)	1	,031		
Corrección por continuidad(a)	3,460	1	,063		
Razón de verosimilitudes	4,846	1	,028		
Estadístico exacto de Fisher				,040	,030
Asociación lineal por lineal	4,601	1	,032		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 6,34.

Tabla Análisis 11

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	31,327(b)	1	,000		
Corrección por continuidad(a)	29,296	1	,000		
Razón de verosimilitudes	32,886	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	31,064	1	,000		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 25,83.

Tabla Análisis 12

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,500(b)	1	,000		
Corrección por continuidad(a)	16,858	1	,000		
Razón de verosimilitudes	19,464	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	18,345	1	,000		
N de casos válidos	119				

a Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 19,01.

ANEXO 2: Hoja Presentación de los Cuestionarios

Hoja de Presentación

ID _____

Le presentamos tres cuestionarios de investigación realizados en el Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Málaga. Su objetivo es estudiar las **experiencias positivas** en relación a la **dimensión religiosa**. Se solicita su participación anónima en esta investigación.

Agradecemos su colaboración, sin la cual no sería posible el avance en el estudio científico de la dimensión religiosa en nuestra Diócesis.

La investigación consta de dos fases. En esta primera le pedimos que conteste a estos cuestionarios, que se incluyen a continuación de esta Hoja de Presentación.

Más adelante se le solicitará que rellene otros cuestionarios, que complementan la recogida de datos. Por ello, y al objeto de que cuando se le entreguen los otros cuestionarios podamos reunir toda la aportación de una misma persona, y mantengamos el anonimato, le rogamos que separe y conserve esta Hoja de Presentación, que contiene su clave de identificación (ID).

Por favor, lea atentamente cada pregunta antes de contestar, y procure responder con letra clara, y con la mayor sinceridad posible (recuerde que los cuestionarios son anónimos). También es importante contestar a todas las preguntas, no dejando ninguna en blanco, ya que eso inutilizaría toda la información. Para facilitarle la comprensión se han incluido ejemplos y aclaraciones en las preguntas cuya interpretación pudiera ser de mayor dificultad.

Muchas gracias.

ANTES DE EMPEZAR, POR FAVOR ARRANQUE ESTA HOJA DE PRESENTACIÓN, Y GUÁRDELA PARA UNA FUTURA UTILIZACIÓN.

ANEXO 3: Cuestionario *FQ*

CUESTIONARIO FQ

ID _____

Edad _____

Género

M

F

Ciudad de residencia _____

Nivel de estudios Elementales Bachillerato Est. Medios Est. Superiores

Profesión _____

Tipo de empleo o actividad actual _____

Idiomas que conoce _____

Estado civil _____

Número de hijos (si procede) _____

Asociaciones a las que pertenece
(políticas, culturales, religiosas,
deportivas, otras) _____

Aficiones _____

1. Por favor, lea las siguientes **citas**:

“Mi mente no se distrae. Estoy completamente absorto en lo que estoy haciendo y no pienso en nada más. Mi cuerpo se siente a gusto...el mundo parece estar alejado de mí...Soy menos consciente de mí mismo y de mis problemas”.

“Mi concentración es como la respiración...nunca pienso en ella... cuando empiezo, verdaderamente me aparto del mundo”.

“Estoy tan absorto en lo que estoy haciendo que no puedo verme como algo distinto de lo que hago”.

¿Ha sentido alguna vez experiencias parecidas?

Si

No

Si es así ¿en qué tipo de actividades está usted inmerso cuando le ocurre esto?

2. Por favor, lea la cita siguiente:

“Permanezco bastante desconectado de mi entorno, una vez que me meto en esa actividad. Pienso que el teléfono o el timbre de la puerta podrían sonar o que la casa se podría quemar, o algo de eso, y yo ni me daría cuenta. Una vez que termino regreso a la normalidad”.

¿Ha sentido alguna vez experiencias parecidas?

Si

No

Si es así ¿en qué tipo de actividades está usted inmerso cuando le ocurre esto?

¿Con qué asiduidad practica las actividades que ha anotado en las páginas 2 y 3?

(Por favor, anote la frecuencia de cada actividad en el casillero, especificando el número de días o de horas que practica cada una de las actividades).

<input type="checkbox"/> DIARIAS	Actividad 1 -----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2 -----	Nº horas/día-----
	Actividad 3 -----	Nº horas//día-----

<input type="checkbox"/> SEMANALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> MENSUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> ANUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> RARA VEZ	Actividad 1-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 2-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 3-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----

En las páginas siguientes encontrará unos puntos que se refieren a experiencias producidas por una actividad. Describa las siguientes actividades en función de los puntos citados:

1. _____ F 1

(Por favor, escriba aquí el nombre de la actividad –de entre las citadas en la página 2, si hay alguna – que mejor represente la experiencia descrita en las citas, por ejemplo, aquella actividad que produzca esa experiencia con mayor intensidad)

2. _____ F 2

(Por favor, escriba aquí la actividad – de entre las citadas en la página 3, si hay alguna – que mejor represente la experiencia descrita en la cita)

3. TRABAJO (o ESTUDIO, si es estudiante)..... (TRA o EST)

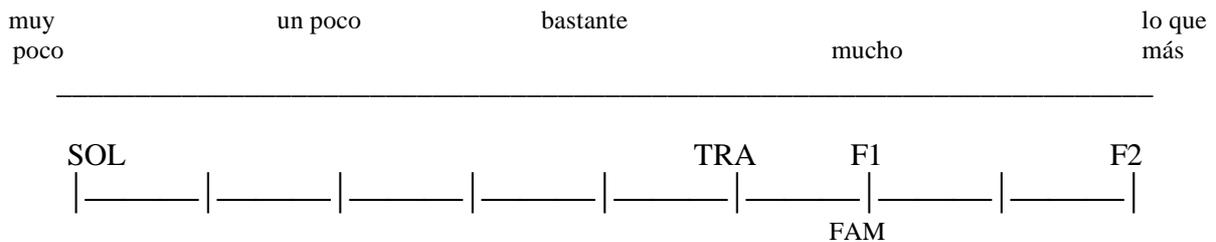
4. PASAR EL TIEMPO CON LA FAMILIA (con la que convive habitualmente),
o con la COMUNIDAD (si es Vd. Religioso/a) (FAM o COM)

5. PASAR EL TIEMPO SOLO/A (SOL)

Para cada punto conteste cómo se siente haciendo cada una de las cinco actividades arriba indicadas. Escriba la forma abreviada , por ejemplo: TRA, para cada actividad; sitúela en el punto de la escala que considere oportuno según sus sentimientos durante la actividad.

Por ejemplo:

- Me gusta hacerlo (actividad página 2= F1, actividad página 3= F2, trabajar= TRA/estudiar=EST, pasar el tiempo con la familia=FAM/ o con la comunidad=COM, pasar el tiempo solo/a= SOL)



1. **Me absorbe**

muy poco un poco bastante mucho lo que más

|———|———|———|———|———|———|———|———|

2. **Obtengo indicios claros acerca de si lo estoy haciendo bien o no.**

casi nunca a veces bastante veces muchas veces casi siempre

|———|———|———|———|———|———|———|———|

3. **Lo haría incluso si no tuviera que hacerlo**

casi nunca a veces bastantes veces muchas veces casi siempre

|———|———|———|———|———|———|———|———|

4. **Me aburre**

Muchísimo mucho bastante poco muy poco

|———|———|———|———|———|———|———|———|

5. Tengo que hacer un gran esfuerzo para mantener la mente en lo que estoy haciendo

casi siempre muchas veces bastantes veces a veces casi nunca

|———| |———| |———| |———| |———| |———| |———| |———|

6. Estoy pendiente de mí mismo

casi siempre muchas veces bastantes veces a veces casi nunca

|———| |———| |———| |———| |———| |———| |———| |———|

7. Me divierte la experiencia y el uso de mis habilidades

muy poco poco bastante mucho Muchísimo

|———| |———| |———| |———| |———| |———| |———| |———|

8. Me distraigo (pierdo concentración)

casi siempre muchas veces bastantes veces a veces casi nunca

|———| |———| |———| |———| |———| |———| |———| |———|

9. Me produce ansiedad

Muchísima mucha bastante poca muy poca

|_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||

10. Tengo claro lo que tengo que hacer

casi nunca a veces bastantes veces muchas veces casi siempre

|_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||

11. El tiempo pasa

muy despacio despacio ni rápido ni lento más bien rápido muy rápido

|_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||

12. Siento que controlo la situación

casi nunca a veces bastantes veces muchas veces casi siempre

|_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||_____||

Por favor describa en qué consiste la actividad F1:

Por favor describa en qué consiste la actividad F2:

¿En qué consiste su TRABAJO (o ESTUDIO)?

¿A qué se refiere con PASAR EL TIEMPO CON LA FAMILIA / COMUNIDAD?

¿Qué significa PASAR EL TIEMPO SOLO/A?

Por favor, conteste sobre las siguientes actividades:

1. Trabajo (o estudio) (TRA/EST)
2. Pasar el tiempo con la familia/ comunidad (FAM/COM)
3. Pasar el tiempo solo/a (SOL)

¿Con qué frecuencia realiza esas actividades?

(Por favor, anote la frecuencia de cada actividad en el casillero, especificando el número de días y de horas que dedica a cada actividad).

<input type="checkbox"/> DIARIAS	Actividad 1 -----	Nº horas/ día-----	
	Actividad 2 -----	Nº horas/día-----	
	Actividad 3 -----	Nº horas//día-----	
<input type="checkbox"/> SEMANALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
<input type="checkbox"/> MENSUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
<input type="checkbox"/> ANUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
<input type="checkbox"/> RARA VEZ	Actividad 1-----	¿Cuándo?-----	¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 2-----	¿Cuándo?-----	¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 3-----	¿Cuándo?-----	¿Cúanto tiempo?-----

Por favor, intente imaginarse cuando está llevando a cabo la actividad seleccionada de la página 2(F1), y cuando esta actividad va bien:

1. ¿Qué ocurre durante la actividad?

2. ¿Cómo le hace sentir?

3. ¿Cómo comienza ese sentimiento? ¿Qué hace cuando empieza a sentirse así? ¿Ocurre en cualquier lugar, a cualquier hora?

4. ¿Cómo lo mantiene, una vez que empieza?

Por favor, intente imaginarse cuando está llevando a cabo la actividad seleccionada de la página 3 (F2), y cuando esta actividad va bien:

1. ¿Cuándo le ocurre eso, durante el desarrollo de la actividad?

2. ¿Cómo se siente?

3. ¿Cómo comienza ese sentimiento? ¿Qué hace Vd. para lograr que empiece? ¿Puede ocurrir en cualquier lugar, a cualquier hora?

4. ¿Qué lo mantiene, una vez que ha empezado?

PARTE SEGUNDA

1. Cuando no tiene nada urgente que hacer, ¿qué tipo de pensamientos vienen a su cabeza?

2. ¿Con qué frecuencia piensa en ese tipo de cosas? (Marque con una cruz)

rara vez	una vez al año	dos veces al año	una vez al mes	una vez a la semana	una vez al día	muchas veces cada día
----------	----------------	------------------	----------------	---------------------	----------------	-----------------------

	—		—		—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3. ¿Qué tipo de cosas le suelen distraer de esos pensamientos?

4. Cuando no tiene nada urgente que hacer ¿en qué tipo de cosas son en las que **más le gusta** pensar?

5. ¿Con qué frecuencia piensa en esas cosas? (Marque con una cruz)

rara vez	una vez al año	dos veces al año	una vez al mes	una vez a la semana	una vez al día	muchas veces cada día
----------	----------------	------------------	----------------	---------------------	----------------	-----------------------

	—		—		—		—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

6. ¿Qué cosas le suelen distraer de esos pensamientos?

7. Si pudiera hacer lo que quisiera ¿qué haría? (Puede contestar más de una cosa)

8. ¿Cuales son los mayores impedimentos para hacer esas cosas?

9. ¿Qué tipo de cosas son las que más le divierte hacer?

(Si se trata de varias actividades, por favor, clasifique por orden de preferencia, empezando por 1= lo que más le divierte, 2= lo siguiente que más le divierte, etc.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Con qué asiduidad realiza las actividades de la página anterior?

(Por favor, anote en el casillero la frecuencia de cada actividad , especificando el número de días y de horas que emplea para cada actividad).

<input type="checkbox"/> DIARIAS	Actividad 1 -----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2 -----	Nº horas/día-----
	Actividad 3 -----	Nº horas//día-----

<input type="checkbox"/> SEMANALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> MENSUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> ANUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> RARA VEZ	Actividad 1-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 2-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----
	Actividad 3-----	¿Cuándo?-----
		¿Cuánto tiempo?-----

En las páginas 2 y 3 ha confeccionado una lista de actividades relacionadas con las **citas** propuestas. Considerando esas actividades, nos gustaría saber:

1. ¿Cómo piensa desarrollar esas actividades también en el futuro?
2. ¿Qué haría para conseguir más espacio para cada una de esas actividades? (¿Cómo afectaría el cambio a su modo de vida? ¿Qué cambios concretos introduciría en su vida?)
3. ¿Las actividades seleccionadas en las páginas 2 (F1) y 3 (F2), le han sido transmitidas por alguien, o son consecuencia de una situación particular suya, de un evento en su vida, de alguna lectura, etc? Si es así, ¿quién se las transmitió o en qué situación se originaron?
4. ¿Le gustaría transmitir esas actividades a otras personas cercanas a usted? Si es así, ¿qué tipo de actividades?
5. ¿Cómo y por qué?

6. ¿Algún pariente suyo ha practicado esas actividades? ¿Cual de ellas?

9. ¿Ha tenido esto alguna influencia en la relación con esa persona?

14. Por favor, compare las actividades seleccionadas de las páginas 2 (F1) y 3 (F2) con los deseos que ha expresado en la pregunta 9 (página 16). De acuerdo con su visión, ¿hay alguna relación entre las respuestas que ha dado en ambos casos?

Si No

• ¿Son compatibles las repuestas? Si No

• ¿Son contradictorias? Si No

• ¿Hay alguna relación entre ellas? ¿Cual?

PARTE TERCERA

1. Por favor, piense durante unos minutos sobre las experiencias que ha anotado en las páginas 2 y 3.
¿Qué tipo de **ACTIVIDADES** le producen sentimientos **totalmente contrarios** al tipo de experiencias descritas en las citas? (en su vida actual o pasada).

¿Con qué asiduidad realiza esas actividades?

(Por favor, anote en el casillero la frecuencia de cada actividad, especificando el número de días y de horas que emplea para cada actividad).

<input type="checkbox"/> DIARIAS	Actividad 1 -----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2 -----	Nº horas/día-----
	Actividad 3 -----	Nº horas//día-----

<input type="checkbox"/> SEMANALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

<input type="checkbox"/> MENSUALES	Actividad 1-----	Nº días-----	Nº horas/ día-----
	Actividad 2-----	Nº días-----	Nº horas/día-----
	Actividad 3-----	Nº días-----	Nº horas/día-----

ANUALES

Actividad 1----- N° días----- N° horas/ día-----

Actividad 2----- N° días----- N° horas/día-----

Actividad 3----- N° días----- N° horas/día-----

RARA VEZ

Actividad 1----- ¿Cuándo?-----

¿Cuanto tiempo?-----

Actividad 2----- ¿Cuándo?-----

¿Cuánto tiempo?-----

Actividad 3----- ¿Cuándo?-----

¿Cuánto tiempo?-----

1. ¿Qué clase de experiencia siente con esas actividades? (Por favor, considere **cada** actividad)

2. ¿Interfieren esas actividades negativamente con las anotadas en las páginas 2 (F1) y 3 (F2)? Si es así, ¿Cómo y por qué?

¿Tiene un empleo? ¿cual? _____

¿Cual es su religión? _____

¿Con qué frecuencia la practica? _____

¿Con qué frecuencia participa en las celebraciones religiosas? _____

¿Es Vd. miembro de alguna asociación (política, cultural, deportiva, etc.) ¿Cuáles? _____

¿Qué actividades practica regularmente, aparte del trabajo o estudio? (aficiones, deportes, actividades culturales, etc.) _____

¿Ha vivido en otra ciudad ? ¿donde y durante cuánto tiempo ? _____

¿Con quién comparte su vida? (Especificar el tipo de relación) _____

NOTA: POR FAVOR ANTES DE PASAR AL SIGUIENTE CUESTIONARIO COMPRUEBE QUE HA RELLENADO TODAS LAS HOJAS DE ESTE.

ANEXO 4: Cuestionario *LT*

CUESTIONARIO LT

ID _____

Este cuestionario es sobre lo que nos influye en la vida: su objetivo es descubrir qué clase de influencias consideramos importantes las personas en nuestra vida, o qué factores son los que más nos moldean.

Así que le pedimos que reflexione sobre su vida: ¿Cuáles son las cosas o tipo de cosas que recuerda como que le han influenciado? (empezando por el principio de su vida). Pueden ser personas, sucesos, situaciones familiares, experiencias especiales, viajes... o incluso libros, o hechos de los que sólo ha tenido un conocimiento indirecto.

Para hacerle más fácil la tarea, hemos dividido las influencias en dos tipos, las “positivas” (las influencias que han tenido fundamentalmente efectos positivos en su vida) y las “negativas” (las influencias que han tenido fundamentalmente efectos negativos en su vida).

Además se añaden dos preguntas sobre sus metas y retos futuros.

PREGUNTAS

1. Por favor escriba la lista de las influencias positivas que considera que son las más importantes en su vida.

2.- Por favor escriba la lista de las influencias negativas que considera que son las más importantes en su vida.

3.- ¿Cual es el principal reto, problema o duda al que Vd. se enfrenta en el momento presente?

4.- ¿Cuáles serían los objetivos más importantes que desearía alcanzar en el futuro?

ANEXO 5: Cuestionario *OD*

CUESTIONARIO OD

ID _____

En nuestra vida diaria, a menudo, tenemos que enfrentarnos a problemas de orden y desorden (entendido como armonía o falta de armonía) en nosotros mismos y en relación a nuestro entorno (personas y cosas). La Psicología ha tratado de acotar este complejo concepto, pero por desgracia, inmediatamente nos hemos dado cuenta de lo difícil que resulta definir los conceptos de orden y desorden (armonía o falta de armonía) aplicados a la vida diaria. De hecho cada persona tiene su punto de vista estrictamente personal al respecto.

Por ello le pedimos que rellene este cuestionario expresando sus propios puntos de vista. Esto nos ayudará mucho a definir mejor estos conceptos e identificar su importancia en la vida cotidiana. Muchas gracias.

PREGUNTAS

1.- Hablando en general ¿qué entiende Vd. por “orden” (en el sentido de armonía).

* (c) Versión original de F. Massimini & A. Delle Fave – Universidad de Milán. Adaptación española de J. L. Zaccagnini y E. Sanabria -Universidad de Málaga

2.- ¿Podría describirnos situaciones de “orden” (referido al orden interno o del entorno: personas o cosas) utilizando ejemplos concretos de su vida diaria?

3.- Hablando en general ¿qué entiende Vd. por “desorden” (en el sentido de falta de armonía)

4.- ¿Podría describirnos situaciones de “desorden” (referido al desorden interno o del entorno: personas o cosas) utilizando ejemplos concretos de su vida diaria?