

**Conoscersi può davvero servire  
per affrontare più positivamente  
il futuro**

I Mossa

**Compila il Questionario**

---

II Mossa

**Leggi il tuo profilo corrispondente**

---

III Mossa

**Potenzia le tue capacità**

---

Il Questionario “Enneagramma” (9 Figure)  
è tratto da A. Pangrazzi:  
“Sentieri verso la libertà”

---

**Indicazioni da seguire**

- 1. Conferma con una crocetta le affermazioni che corrispondono a te**
- 2. Compila in modo rapido e sincero**
- 3. Arriva fino all'ultima pagina**

**Profilo 1**

- 1)  Ho una tendenza istintiva a valutare le situazioni
- 2)  Spesso, quando le cose non vanno come dovrebbero andare, mi sento irritato
- 3)  Sono metodico e organizzato nel portare avanti i lavori
- 4)  Spesso mi sento in colpa se le cose non vanno bene
- 5)  La mia preoccupazione con il dovere mi porta a sacrificare il piacere
- 6)  Per natura, sono portato ad essere critico e duro con me stesso
- 7)  Mi sento spesso teso e frustrato
- 8)  La mia coscienza mi porta ad operare rettamente, anche se non è nei miei interessi
- 9)  Spesso ho la sensazione che il tempo passi troppo in fretta e che restano ancora troppe cose da fare
- 10)  Ho la tendenza ad essere perfezionista
- 11)  Mi sento turbato se qualcosa non è giusto
- 12)  Avverto costantemente il bisogno di migliorare le cose che non vanno bene
- 13)  Sono portato a curare i dettagli, l'ordine e la precisione
- 14)  Il contatto con la natura mi aiuta a rilassarmi
- 15)  Sono portato a vedere le cose in termini di "giusto o sbagliato", "buono o cattivo"
- 16)  Noto subito se qualcosa non va bene o è fuori posto
- 17)  A volte mi rendo antipatico perché sono troppo pignolo ed esigente con gli altri
- 18)  Mi impegno costantemente per correggere i miei difetti

**Profilo 2**

- 1)  Molte persone dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità
- 2)  Sono contento quando gli altri hanno bisogno di me
- 3)  Sono portato a pensare agli altri trascurando i miei bisogni
- 4)  Sono portato a fare i complimenti alla gente
- 5)  Mi piace venire in soccorso delle persone quando sono in difficoltà
- 6)  Che lo voglia o meno, mi sento quasi spinto ad aiutare
- 7)  Spesso la gente si rivolge a me per consigli ed aiuto
- 8)  Non mi sembra di avere tanti bisogni quanto gli altri
- 9)  A volte provo un certo risentimento quando la gente non mostra gratitudine per quanto faccio per loro
- 10)  Cerco di stabilire un rapporto di intimità con le persone
- 11)  Quando sono in gruppo privilegio di più i contatti con le persone che gli obiettivi della riunione
- 12)  La dimensione affettiva è determinante per me
- 13)  Non penso di imporre le mie idee alle persone ma, se lo faccio, è per il loro bene
- 14)  Mi tengo in contatto con i miei amici più di quanto loro non facciano con me
- 15)  Sono contento di sacrificarmi per gli altri, pur di farli felici
- 16)  Nell'agire di solito seguo l'istinto e l'emotività
- 17)  A volte rischio di essere un po' troppo invadente e soffocante con gli altri
- 18)  Ho bisogno di contatti per sentirmi vivo

### Profilo 3

- 1)  Ho un livello di energia molto alto
- 2)  Lavoro volentieri in équipe e ne sono un valido promotore
- 3)  Sono portato a valorizzare l'efficienza e la professionalità
- 4)  Mi viene naturale curare la buona organizzazione e riuscita di un progetto
- 5)  Tendo ad avere degli obiettivi chiari e a lavorare con tenacia per raggiungerli
- 6)  Ci tengo ad avere dei punti di riferimento per valutare come vanno le cose
- 7)  Ho bisogno di protagonismo e ci tengo a proiettare una buona immagine di me
- 8)  Per avere successo, a volte, bisogna sacrificare i propri principi
- 9)  Vivo con una certa tensione perché mi propongo troppi obiettivi
- 10)  Avverto disagio quando si critica il mio operato
- 11)  Mi adatto con facilità alle situazioni
- 12)  Posso identificarmi talmente con il lavoro da trascurare i sentimenti e le relazioni
- 13)  Ho la capacità di essere persuasivo e convincente nel promuovere un'idea o un progetto
- 14)  Sono percepito come una persona sicura e decisa
- 15)  Posso servirmi delle persone per conseguire i miei obiettivi
- 16)  Sono una persona intraprendente e sostenuta da forti motivazioni
- 17)  Entro in azione con rapidità
- 18)  Il mio entusiasmo e ottimismo possono contagiare gli altri

#### Profilo 4

- 1)  In ogni rapporto ciò che reputo più importante sono i sentimenti
- 2)  Ho un senso di nostalgia e malinconia che mi riporta al passato
- 3)  Mi attrae ciò che è simbolico e comunico attraverso il linguaggio dei simboli
- 4)  Sono portato a vivere spesso nel mondo dell'immaginazione e della fantasia
- 5)  Spesso gli altri non capiscono come mi sento
- 6)  Sono una persona molto sensibile alle sofferenze altrui
- 7)  Ci tengo a fare le cose con gusto e a dare uno stile particolare all'ambiente in cui vivo
- 8)  Mi considero una persona speciale
- 9)  Penso con frequenza al tema della sofferenza e della morte
- 10)  Mi sento insoddisfatto perché non riesco ad esprimere bene tutto ciò che sento
- 11)  Mi sembra di soffrire più degli altri per la rottura di un rapporto o un distacco
- 12)  Mi trovo spesso a sorridere esternamente mentre dentro mi sento triste
- 13)  Tendo ad idealizzare le persone quando sono lontane
- 14)  Ho spesso la sensazione che mi manchi qualcosa o qualcuno nella vita
- 15)  La dimensione artistica è un canale vitale per esprimere le mie emozioni
- 16)  Ho forti cambiamenti di umore, da molti intensi a molto bassi
- 17)  Mi identifico talmente con gli altri che posso fare mie le loro ferite
- 18)  Amo le situazioni che suscitano emozioni intense e profonde

**Profilo 5**

- 1)  Ho la tendenza a nascondere i miei sentimenti
- 2)  Sono portato ad accumulare cose che un giorno mi potrebbero servire
- 3)  A qualcuno posso dare l'impressione di essere freddo e distaccato
- 4)  Mi piace esaminare idee differenti
- 5)  Provo disagio quando qualcuno mi chiede ciò che sento
- 6)  Ho bisogno di molto tempo e spazio per me
- 7)  Preferisco osservare più che essere al centro dell'attenzione
- 8)  Mi stimola tutto ciò che allarga i miei orizzonti e il mio sapere
- 9)  Non sono portato a improvvisare un intervento in pubblico per non fare una brutta figura
- 10)  Ci tengo che la mia libertà indipendenza siano rispettate
- 11)  Mi sforzo di analizzare le cose e di rimanere obiettivo
- 12)  Non sono portato ad essere generoso nel condividere ciò che ho (il mio tempo, idee, denaro)
- 13)  Mi infastidiscono le persone che non sono logiche
- 14)  Preferisco lavorare ai progetti da solo piuttosto che in équipe
- 15)  Le sorprese mi provocano disagio
- 16)  Preferisco mantenere una certa distanza dalla gente
- 17)  Ho difficoltà a chiedere alle persone di aiutarmi
- 18)  Sono per natura piuttosto cauto e riservato

## Profilo 6

- 1)  Fondamentalmente sono una persona abbastanza equilibrata
- 2)  Ritengo importante essere fedele agli impegni e alle persone
- 3)  Trovo difficile disobbedire all'autorità e alle norme prestabilite
- 4)  Prima di prendere una decisione raccolgo tutte le informazioni per evitare di sbagliare
- 5)  Nel mio lavoro ci tengo a conoscere le aspettative e le linee di comportamento
- 6)  Quando sono sotto pressione divento teso e irascibile
- 7)  Sono, per natura, piuttosto insicuro e indeciso
- 8)  Mi trovo a disagio nell'ambiguità
- 9)  Spesso faccio le cose spinto dal senso del dovere e della responsabilità
- 10)  Nel prendere una decisione preferisco prima conoscere il parere degli altri
- 11)  Anche se normalmente compio quanto ci si aspetta da me a volte posso ribellarmi
- 12)  La prudenza è una virtù molto importante per me
- 13)  Sono portato a criticare chi si comporta diversamente
- 14)  Ho un forte senso del "gruppo" per quanto riguarda la famiglia, l'istituzione e la comunità
- 15)  Sono un buon collaboratore e gli altri possono fidarsi di me
- 16)  Tendo ad avere molti dubbi che bloccano la mia libertà
- 17)  Preferisco sacrificare la mia indipendenza pur di sentirmi più sicuro
- 18)  Ho la tendenza ad anticipare e immaginare molti pericoli

**Profilo 7**

- 1)  Sono più le cose che programmo di quelle che porto a termine
- 2)  Mi annoio con la routine e la ripetitività
- 3)  Tutto, alla fine, si risolve per il meglio
- 4)  Sono contento che gli altri mi considerino una persona felice
- 5)  Sono portato a vedere la parte positiva della vita, non quella negativa
- 6)  Mi trovo bene con quasi tutte le persone che incontro
- 7)  Mi piace godere un po' di tutto nella vita
- 8)  Sono una persona spontanea e tendo ad essere ottimista riguardo al futuro
- 9)  Mi si considera, spesso, come la "vita" di un gruppo
- 10)  Mi piace un mondo partecipare alle feste, viaggiare, mangiare al ristorante
- 11)  Evito di soffermarmi a pensare su realtà che potrebbero deprimermi
- 12)  Ci tengo a far sì che ogni cosa risulti gradita
- 13)  Alcune persone mi giudicano superficiale
- 14)  Mi piace sollevare il morale delle persone
- 15)  La sofferenza mi incute molto timore
- 16)  Resisto all'idea di prendere impegni a lungo termine
- 17)  È molto più forte il mio entusiasmo della mia perseveranza
- 18)  Preferisco le conversazioni leggere e allegre a quelle serie e profonde

### Profilo 8

- 1)  Sono capace di prendere posizione e di lottare per ciò in cui credo
- 2)  Non sopporto chi cambia bandiera secondo le convenienze
- 3)  Esprimo facilmente la mia disapprovazione per ciò che non condivido
- 4)  Non mi lascio manipolare: sono in grado di tenere testa alle persone
- 5)  So usare la mia forza, anche se questa potrebbe intimidire gli altri
- 6)  Avverto dove risiede il potere in un gruppo
- 7)  Sono una persona realista, determinata e decisa
- 8)  Non mi è facile esprimere la parte tenera che è in me
- 9)  Sono portato ad agire piuttosto che a soffermarmi sui sentimenti
- 10)  La giustizia e l'ingiustizia sono temi importanti per me
- 11)  Quando devo dire "no" lo faccio senza esitare
- 12)  Il controllo è una parola importante per me
- 13)  Non voglio che mi si dica di conformarmi
- 14)  Mi ritengo un lavoratore assiduo
- 15)  Provo irritazione quando le cose si trascinano per le lunghe
- 16)  Posso, a volte, essere irruento e impositivo
- 17)  Quando mi è antipatico qualcuno, di solito trovo il modo di farglielo capire
- 18)  Spesso il parere degli altri non mi interessa

## Profilo 9

- 1)  La maggior parte delle persone si agita troppo
- 2)  Sono di natura calma, tranquilla e accomodante
- 3)  Mi piace la routine e le cose familiari
- 4)  Provo disagio di fronte a situazioni di conflitto
- 5)  Non sono portato a giudicare le persone
- 6)  Ho un po' la tendenza a rimandare a domani ciò che potrei fare oggi
- 7)  L'iniziativa non è il mio forte; ho bisogno di stimoli esterni per fare le cose
- 8)  Vivere in pace ed armonia è quanto di più bello si possa avere
- 9)  La mia calma e lentezza può irritare le persone
- 10)  Posso essere un arbitro imparziale ed equilibrato
- 11)  Ho difficoltà a dire di no
- 12)  Sono portato a reprimere i sentimenti
- 13)  Ho la tendenza a relativizzare e a minimizzare le tensioni
- 14)  Tendo un po' ad autosvalutarmi
- 15)  Sono abbastanza conservatore nei valori che professo
- 16)  Ho un po' di difficoltà a focalizzare bene l'attenzione
- 17)  Non vale la pena arrabbiarsi se le cose vanno storte
- 18)  Sono portato a rassegnarmi più che a lottare

**4. Trascrivi su di un foglio i punteggi ottenuti in ogni singola facciata**