



## Quiz: quanto sei presente davvero?

Un viaggio di 3 minuti per ritrovare presenza, energia e respiro nel mondo connesso

### 1. TEMPO ONLINE

**Quante ore della tua giornata scorrono davanti a uno schermo (tra lavoro, chat, social e serie)?**

- A. Meno di 4 ore
- B. Tra 4 e 6 ore
- C. Più di 6 ore

*(Non serve contare con precisione, basta sentire la proporzione: quanto spazio resta al resto?)*

### 2. CONNESSIONE AUTOMATICA

**Ti capita di prendere in mano il telefono... senza sapere perché?**

- A. Raramente
- B. Spesso
- C. Quasi sempre

*(Piccolo segnale: se lo fai "per un attimo", ma poi passano minuti, sei in buona compagnia)*

### 3. MOMENTI DI PRESENZA

**Quante volte, negli ultimi giorni, ti sei regalato una pausa vera una camminata, un caffè, un respiro senza schermi davanti?**

- A. Qualche giorno
- B. Qualche volta
- C. Quasi mai

*(Non serve molto tempo, bastano dieci minuti di silenzio per far respirare la mente)*

#### 4. ENERGIA

**Ti è mai capitato di sentirti svuotato, anche senza aver fatto nulla di fisico?**

- A. Mai
- B. Qualche volta
- C. Spesso

*(Il corpo è fermo, ma la mente ha corso tutto il giorno, si chiama stanchezza digitale)*

#### 5. EQUILIBRIO

**Se pensi alla tua settimana, come ti senti nel tuo rapporto con la tecnologia?**

- A. Presente e in equilibrio
- B. Un po' in bilico
- C. Sempre connesso, raramente in pausa

*(La risposta giusta è quella che senti nel corpo, non nella testa)*

**Assegna i seguenti punteggi a ciascuna risposta:**

A. = 3 punti | B. = 2 punti | C. = 1 punto



#### Risultati:

**13-15 punti**

 **Equilibrato**

Usi la tecnologia con consapevolezza. Sai fermarti, respirare e custodire spazi di silenzio.

**9-12 punti**

 **In bilico**

Ti muovi bene tra connessione e presenza, ma rischi di restare troppo tempo online. Ti basta poco per ritrovare centratura.

**6-8 punti**

 **Sempre connesso**

Gli schermi occupano gran parte delle tue giornate. Ritaglia momenti offline, anche brevi, per far respirare la mente.

**5 punti o meno**

 **Sovraccarico digitale**

Sei in modalità "sempre attivo". Ti servono sonno, pausa e silenzio per ricaricare mente e corpo.