



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.

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.