

## Test Indice del Mito Eroico (IME)

•Indicare quanto spesso ogni frase risponda all'atteggiamento interiore scrivendo nello spazio bianco che precede il numero della frase:

1. = quasi mai

2. = raramente

3. = qualche volta

4. = la maggior parte delle volte

5. = quasi sempre

### Domande:

1. \_\_\_\_\_ Raccolgo le informazioni senza pronunciare giudizi.
2. \_\_\_\_\_ Troppo cambiamento nella mia vita mi disorienta.
3. \_\_\_\_\_ Il processo della mia autoguarigione mi mette in grado di collaborare alla guarigione altrui.
4. \_\_\_\_\_ Ho abbandonato gli altri al loro destino.
5. \_\_\_\_\_ Mi sento al sicuro.
6. \_\_\_\_\_ Lascio da parte la paura e faccio ciò che va fatto.
7. \_\_\_\_\_ Antepongo i bisogni degli altri ai miei propri.
8. \_\_\_\_\_ Cerco di essere me stesso, ovunque mi trovi.
9. \_\_\_\_\_ Quando la vita diventa noiosa, mi piace animarla un po'.
10. \_\_\_\_\_ Provo soddisfazione nell'occuparmi degli altri.
11. \_\_\_\_\_ Gli altri mi trovano divertente.
12. \_\_\_\_\_ Mi sento sexy.
13. \_\_\_\_\_ Penso che le persone non intendano realmente ferirsi a vicenda.
14. \_\_\_\_\_ Da bambino sono stato trascurato o maltrattato.
15. \_\_\_\_\_ Sono più felice quando dò che quando ricevo.
16. \_\_\_\_\_ Sono d'accordo con l'espressione: "È meglio aver amato e perduto, che non aver amato affatto".
17. \_\_\_\_\_ Abbraccio la vita in ogni suo aspetto.
18. \_\_\_\_\_ Mantengo il senso della prospettiva guardando le situazioni dall'alto.
19. \_\_\_\_\_ Giorno dopo giorno io sto creando da me la mia vita.
20. \_\_\_\_\_ Ritengo che ci siano molti modi validi di guardare a una stessa cosa.
21. \_\_\_\_\_ Non sono più la persona che pensavo di essere.
22. \_\_\_\_\_ La vita è un dispiacere dopo l'altro.
23. \_\_\_\_\_ Se sono così efficiente è perché godo di un appoggio spirituale.
24. \_\_\_\_\_ Trovo più facile far le cose per gli altri che per me stesso.
25. \_\_\_\_\_ Trovo appagamento nei rapporti umani.
26. \_\_\_\_\_ La gente guarda a me come a una guida.
27. \_\_\_\_\_ Temo le persone investite di autorità.
28. \_\_\_\_\_ Non prendo le regole troppo sul serio.
29. \_\_\_\_\_ Mi piace aiutare le persone a entrare reciprocamente in contatto.
30. \_\_\_\_\_ Mi sento abbandonato.
31. \_\_\_\_\_ Ho dei momenti di grande pienezza che mi sembrano come regalati.
32. \_\_\_\_\_ Sono un leader nato.
33. \_\_\_\_\_ Sono alla ricerca di modi per migliorarmi.
34. \_\_\_\_\_ Posso contare che gli altri si prendano cura di me.
35. \_\_\_\_\_ Preferisco essere io a occuparmi di me stesso.
36. \_\_\_\_\_ Cerco di trovare la verità dietro l'illusione.
37. \_\_\_\_\_ Il cambiamento del mio modo di pensare cambia la mia vita esteriore.
38. \_\_\_\_\_ Sviluppo le risorse, tanto umane che naturali.
39. \_\_\_\_\_ Sono pronto a rischiare di persona pur di difendere le mie convinzioni.
40. \_\_\_\_\_ Non riesco a starmene lì senza far nulla, quando vedo una cosa che non va.
41. \_\_\_\_\_ Mi sforzo in tutti i modi di essere oggettivo.

42. \_\_\_\_ La mia presenza è spesso un catalizzatore del cambiamento.
43. \_\_\_\_ Mi piace far ridere la gente.
44. \_\_\_\_ Quando voglio raggiungere un obiettivo metto in atto la disciplina.
45. \_\_\_\_ Sento di amare i miei simili in generale.
46. \_\_\_\_ Quando bisogna svolgere un compito, sono bravo a trovare la persona più adatta.
47. \_\_\_\_ Per me conservare la mia indipendenza è di importanza essenziale.
48. \_\_\_\_ Sono convinto che tutte le creature e tutte le cose al mondo sono in reciproca relazione.
49. \_\_\_\_ Il mondo è un posto sicuro.
50. \_\_\_\_ Le persone in cui ho creduto mi hanno abbandonato.
51. \_\_\_\_ Mi sento senza pace.
52. \_\_\_\_ Sto lasciando andare le cose che non mi si adattano più.
53. \_\_\_\_ Mi piace rendere euforiche le persone troppo serie.
54. \_\_\_\_ Un po' di caos fa bene allo spirito.
55. \_\_\_\_ Sacrificarmi in favore degli altri mi ha reso migliore.
56. \_\_\_\_ Sono calmo.
57. \_\_\_\_ Tengo testa agli individui aggressivi.
58. \_\_\_\_ Mi piace trasformare le situazioni.
59. \_\_\_\_ A ogni livello, nella vita, la chiave del successo è nella disciplina.
60. \_\_\_\_ L'ispirazione mi viene facile.
61. \_\_\_\_ Io non vivo all'altezza delle mie aspettative per me stesso.
62. \_\_\_\_ Sento come se da qualche parte mi aspettasse un mondo migliore.
63. \_\_\_\_ Parto dal presupposto che le persone che incontro siano degne di fiducia.
64. \_\_\_\_ Sto facendo l'esperimento di tradurre in realtà i miei sogni.
65. \_\_\_\_ So che qualcuno provvederà alle mie necessità.
66. \_\_\_\_ Ho come l'impressione di rompere qualcosa.
67. \_\_\_\_ Cerco di gestire le situazioni tenendo in mente il bene generale.
68. \_\_\_\_ Dire di no mi costa fatica.
69. \_\_\_\_ Ho molte più idee grandiose di quante abbia tempo di metterne in pratica.
70. \_\_\_\_ Sono alla ricerca di pascoli più verdi.
71. \_\_\_\_ Le persone importanti della mia vita mi hanno lasciato solo.
72. \_\_\_\_ Per me l'atto del cercare una cosa è altrettanto importante di quello del trovarla.

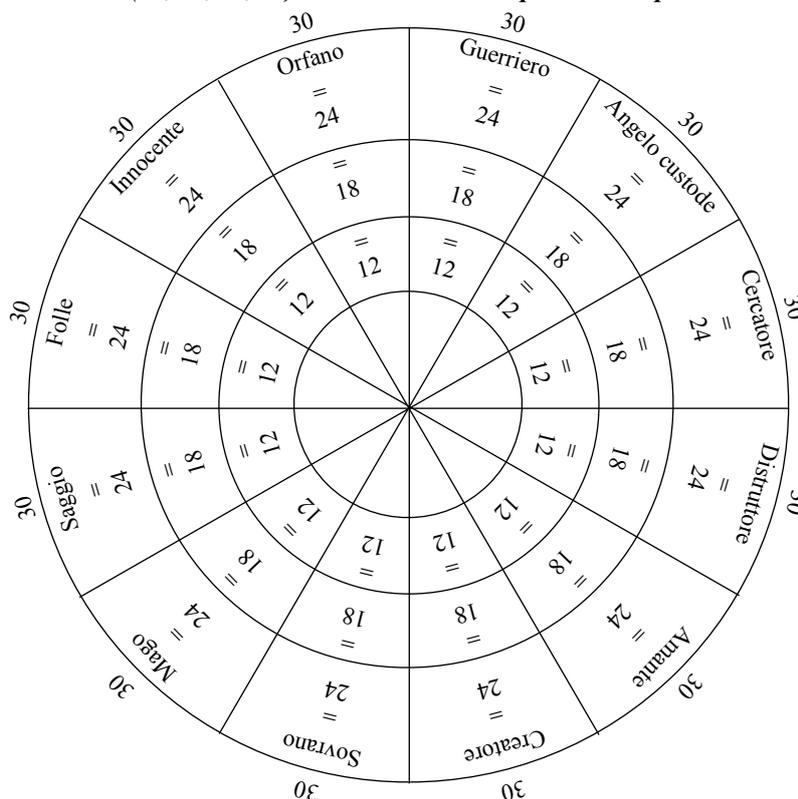
**Riportare il punteggio messo in ogni punto in precedenza nella casella corrispondente (Ad esempio, sotto L'innocente, accanto alla casella con scritto 5, riportare il valore messo alla domanda 5)**

### Stabilire il punteggio

<i>Innocente</i>		<i>Orfano</i>		<i>Guerriero</i>		<i>Angelo Custode</i>		<i>Cercatore</i>		<i>Amante</i>	
5		14		6		7		33		12	
13		22		39		10		47		16	
34		27		40		15		51		17	
49		30		44		24		62		25	
63		50		57		55		70		29	
65		71		59		68		72		45	
<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>	
<i>Distruttore</i>		<i>Creatore</i>		<i>Mago</i>		<i>Sovrano</i>		<i>Saggio</i>		<i>Folle</i>	
2		8		3		26		1		9	
4		19		23		32		18		11	
21		31		37		35		20		28	
52		60		42		38		36		43	
61		64		48		46		41		53	
66		69		58		67		56		54	
<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>		<i>Tot</i>	

## Grafico circolare dell'Indice del Mito Eroico

*Riportare il valore del totale di ogni Archetipo sul grafico ed unire i vari punti.  
I valori indicati (12, 18, 24, 30) sono solo indicativi per dare un parametro di scala.*



*Elencare gli Archetipi in ordine decrescente. A parità di punteggio scegliere liberamente l'ordine.*

Tabella ordine decrescente Archetipi					
1°	2°	3°	4°	5°	6°
7°	8°	9°	10°	11°	12°

## I mandala dell'Io, dello Spirito e del Sé

*Riportare il punteggio di ogni singolo Archetipo nel suo spazio e nella casella sottostante fare il totale*

Preparazione	Viaggio	Ritorno
<b>Io</b>	<b>Spirito</b>	<b>Sé</b>
<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>

## Esempio di come potrebbe venire

### Grafico circolare dell'Indice del Mito Eroico

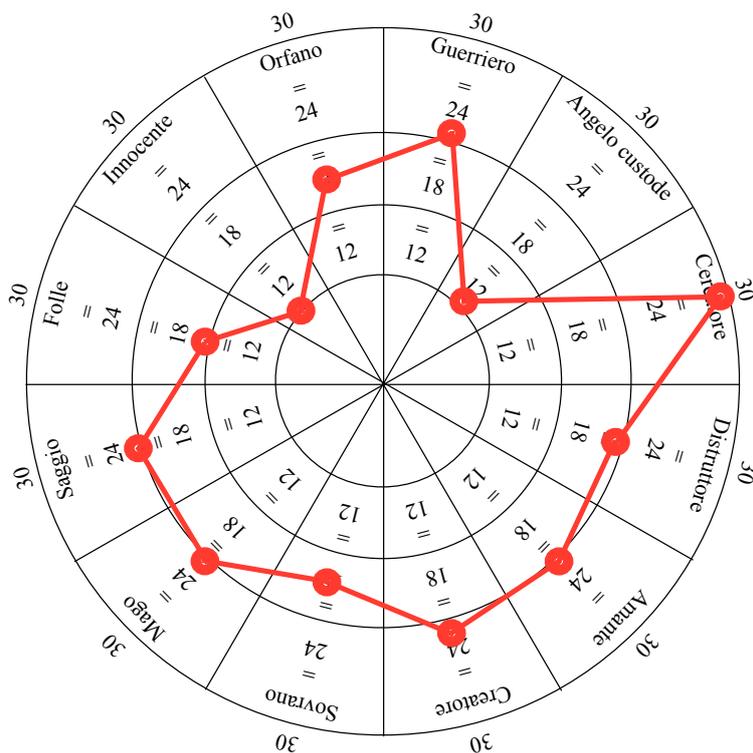
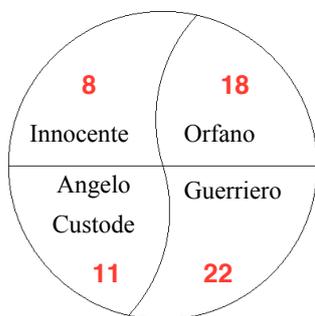


Tabella ordine crescente Archetipi

1°	2°	3°	4°	5°	6°
<b>Cercatore 29</b>	<b>Creatore 23</b>	<b>Guerriero 22</b>	<b>Amante 21</b>	<b>Mago 20</b>	<b>Saggio 20</b>
7°	8°	9°	10°	11°	12°
<b>Distruttore 19</b>	<b>Sovrano 18</b>	<b>Orfano 18</b>	<b>Folle 15</b>	<b>Angelo 11</b>	<b>Innocente 8</b>

### I mandala dell'Io, dello Spirito e del Sé

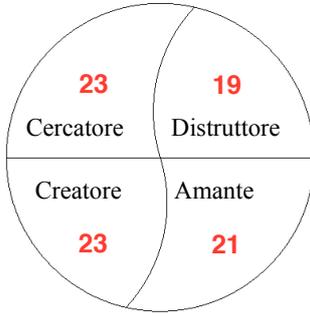
#### Preparazione



*Io*

**59**

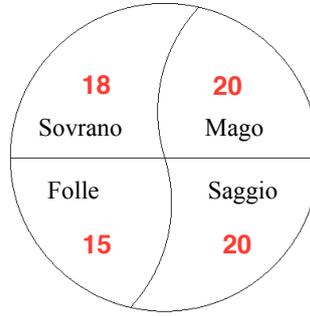
#### Viaggio



*Spirito*

**86**

#### Ritorno



*Sé*

**73**