



Sentieri di Luce

di Antonella Flocco

Illumina il tuo cammino verso il benessere

Qual è il tuo elemento predominante?

Un piccolo test ispirato alla medicina tradizionale cinese

Dopo aver letto l'articolo sulla medicina tradizionale cinese, può essere interessante fermarsi un attimo e chiedersi: quale energia è più presente in questo momento della tua vita?

Questo test non vuole etichettare, ma offrire uno spunto di osservazione. Per ogni domanda scegli la risposta che senti più vicina, senza pensarci troppo.

1. Quando vivi un momento di stress, come reagisci più spesso?

- A. Ti irrigidisci, ti innervosisci facilmente e senti il bisogno di reagire.
- B. Ti agiti, diventi impulsivo e fai fatica a rallentare.
- C. Ti preoccupi molto e tendi a pensare troppo a tutto.
- D. Ti chiudi, trattieni e fai fatica a lasciare andare.
- E. Ti spegni, ti ritiri e senti il bisogno di stare da solo.

2. In quale qualità ti riconosci di più?

- A. Determinazione
- B. Entusiasmo
- C. Accoglienza
- D. Precisione
- E. Profondità

3. Cosa ti pesa di più in questo periodo?

- A. Sentirti bloccato o frenato.
- B. Sentirti disperso o troppo agitato.
- C. Portare troppo sulle spalle.
- D. Non riuscire a lasciare andare.
- E. Sentirti scarico o senza slancio.

4. Come vivi le relazioni?

- A. Hai bisogno di movimento, sincerità e chiarezza.
- B. Cerchi calore, scambio e coinvolgimento.
- C. Hai bisogno di vicinanza, stabilità e presenza.
- D. Tendi a selezionare molto e a proteggerti.
- E. Hai bisogno di tempo, fiducia e spazi interiori.

5. Quale parola senti più tua?

- A. Crescita
- B. Espansione
- C. Nutrimento
- D. Essenzialità
- E. Intuizione

6. Quando non sei in equilibrio, ti succede più spesso di...

- A. Provare tensione e frustrazione.
- B. Essere eccessivo o dispersivo.
- C. Sentirti appesantito e rimuginare.
- D. Trattenere emozioni o diventare rigido.
- E. Chiuderti troppo e perdere energia.

7. Quale ambiente ti fa stare meglio?

- A. La natura viva, i boschi, il verde.
- B. Un luogo luminoso, aperto, pieno di calore.
- C. Un ambiente accogliente, morbido, rassicurante.
- D. Uno spazio ordinato, pulito, essenziale.
- E. Un luogo silenzioso, profondo, raccolto.

Come leggere il risultato

Conta quale lettera hai scelto più volte.

A — Legno

È l'energia del movimento, della crescita e della direzione. In equilibrio porta slancio, visione e capacità di andare avanti. Quando si blocca può creare tensione, irritabilità e frustrazione.

B — Fuoco

È l'energia dell'entusiasmo, della gioia e dell'apertura. In equilibrio porta calore, vitalità e presenza. Quando è in eccesso può creare agitazione, dispersione e difficoltà a fermarsi.

C — Terra

È l'energia del nutrimento, della stabilità e dell'accoglienza. In equilibrio sostiene, calma e radica. Quando si affatica può portare pesantezza, preoccupazione e sovraccarico.

D — Metallo

È l'energia dell'ordine, del confine e della chiarezza. In equilibrio aiuta a scegliere bene, fare spazio e tenere ciò che conta. Quando si irrigidisce può portare chiusura, trattenimento e fatica a lasciare andare.

E — Acqua

È l'energia della profondità, dell'intuizione e dell'ascolto interiore. In equilibrio dà forza profonda e contatto con sé. Quando è in difficoltà può portare paura, chiusura e senso di esaurimento.

Se desideri approfondire questo aspetto e capire come riequilibrare il tuo elemento attraverso un percorso personalizzato, puoi contattarmi.