



Yoga della Risata - Scheda: Quoziente della Risata (QR)

Rilevazioni da effettuare prima e dopo le sessioni di Yoga della risata su una scala da 1 a 10 (gli effetti dello Yoga della Risata possono essere misurati dopo 5, 10 o 15 sessioni)

1. Quanto ridi di solito ora?

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Qual è la fonte della tua risata? È condizionata e dipende da circostanze esterne, motivi e situazioni, o scaturisce dal desiderio interiore di ridere e divertirsi? In una scala da 1 a 10, quanto deriva da cause esterne (più vicino all'1) e quanto da fattori interiori (più vicino al 10)?

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

3. Quanto è sviluppato il tuo senso dell'umorismo, la capacità della tua mente di vedere, percepire, esprimere e fare esperienza di una data situazione in modo divertente?

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

4. Quanto sei incline al gioco, mentre interagisci con gli altri?

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

5. Quanto canti e balli normalmente? (Canto e ballo sono gli elementi della gioia)

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

6. Quanto sei in grado di esprimere le tue emozioni positive e negative? (più vicino all'1 indica più emozioni negative, più ci si avvicina al 10 indica maggioranza di emozioni positive)

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

7. Stato mentale: qual è la tua percentuale di pensieri positivi che provi?

Prima: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Dopo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Yoga della Risata - Scheda: Quoziente della Risata (QR)

8. Scala della rabbia: Quanto manifesti la tua rabbia?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. A volte provi un senso di depressione? Con quale intensità? (lasciare in bianco se non ci si sente depressi)

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. In una scala da 1 a 10, quanto sei estroverso?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Qual è il tuo livello di soddisfazione e di felicità?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Qual è il tuo livello di stress (fisico, mentale o emozionale)?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Qual è il livello delle tue capacità comunicative (inteso come capacità di parlare e interagire con gli estranei)?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Livello Energetico: qual è il tuo livello di energia e di benessere?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Attraversare le difficoltà. Come reputi la tua capacità di rimanere positivo nei momenti di difficoltà?

Prima: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10