

# TEST - SCOPRI IL TUO CRONOTIPO

## 1° PARTE

1. Un suono o una luce anche leggeri mi svegliano o mi impediscono di dormire. - V o F
2. Il cibo non è una delle mie grandi passioni. - V o F
3. Di solito mi sveglio prima che suoni la sveglia. - V o F
4. Non dormo bene in aereo, neanche con una mascherina per gli occhi e i tappi per le orecchie. - V o F
5. Spesso mi sento irritabile a causa della stanchezza .- V o F
6. Mi preoccupo eccessivamente per dettagli insignificanti. - V o F
7. Un medico mi ha diagnosticato l'insonnia, o io stesso so di soffrirne. - V o F
8. A scuola ero stressato dai voti. - V o F
9. Non riesco a dormire pensando a eventi passati e a ciò che potrebbe accadere in futuro. - V o F
10. Sono perfezionista. - V o F

Se avete scelto Vero per sette o più di queste dieci affermazioni, siete un DELFINO; altrimenti continuate il test con le domande che trovate sotto

### PROFILO DELFINO

- Quattro tratti fondamentali della personalità: cauti, introversi, nevrotici, intelligenti.
- Quattro comportamenti tipici: di solito evitano le situazioni pericolose, aspirano alla perfezione, hanno tendenze ossessivo-compulsive, si fissano sui dettagli.
- Schema di sonno/lucidità: i Delfini di solito si svegliano sentendosi poco riposati e sono stanchi fino a tarda sera quando improvvisamente cominciano a sentirsi in forma. Più lucidi di notte, più produttivi – a tratti – durante il giorno. Sonnellini: cercano di recuperare il sonno perduto, ma non ci riescono quasi mai.



# TEST - SCOPRI IL TUO CRONOTIPO

## 2° PARTE

1. Se domani non avete niente da fare e vi permettete di dormire a oltranza, a che ora vi svegliate?
  - a. Prima delle 6.30.
  - b. Tra le 6.30 e le 8.45.
  - c. Dopo le 8.45.
  
2. Quando dovete alzarvi a una certa ora, usate una sveglia?
  - a. Non ce n'è bisogno, vi svegliate all'ora giusta senza.
  - b. Usate una sveglia, senza l'opzione «Ritarda» o con un solo «Ritarda» programmato.
  - c. Usate la sveglia, una sveglia di riserva e diversi «Ritarda».
  
3. A che ora vi svegliate nel fine settimana?
  - a. Alla stessa ora dei giorni lavorativi.
  - b. Tra quarantacinque e novanta minuti dopo l'ora di risveglio dei giorni lavorativi.
  - c. Novanta minuti o più dopo l'ora di risveglio dei giorni lavorativi.
  
4. Che effetto vi fa il jet lag?
  - a. Vi dà sempre molto fastidio.
  - b. L'effetto passa nel giro di quarantotto ore.
  - c. Vi abituate velocemente, soprattutto quando viaggiate verso occidente.
  
5. Qual è il vostro pasto preferito? (Pensate all'ora più che al menu.)
  - a. Colazione.
  - b. Pranzo.
  - c. Cena.
  
6. Se dovreste viaggiare nel tempo e ritrovarvi agli esami di maturità, quando preferireste cominciare l'esame per dare il massimo in termini di concentrazione? (Non scegliete di cominciare preQual è il momento in cui siete più lucidi?)
  - a. Una o due ore dopo il risveglio.
  - b. Tra due e quattro ore dopo il risveglio.
  - c. Tra quattro e sei ore dopo il risveglio.
  
7. Se poteste scegliere un momento qualsiasi della giornata per svolgere un'attività fisica intensa, quando lo fareste?
  - a. Prima delle 8.
  - b. Tra le 8 e le 16.
  - c. Dopo le 16.
  
8. Qual è il momento in cui siete più lucidi?
  - a. Una o due ore dopo il risveglio.
  - b. Tra due e quattro ore dopo il risveglio.
  - c. Tra quattro e sei ore dopo il risveglio.
  
9. Se poteste scegliere di effettuare cinque ore di lavoro quotidiano, quale blocco di cinque ore consecutive scegliereste?
  - a. Dalle 4 alle 9.
  - b. Dalle 9 alle 14.
  - c. Dalle 16 alle 21.
  
10. Vi considerate...
  - a. Dotati di un emisfero sinistro più potente, cioè pensatori strategici e analitici.
  - b. Pensatori equilibrati.
  - c. Dotati di un emisfero destro più potente, cioè pensatori creativi e intuitivi.

11. Fate mai un sonnellino?

- a. Mai.
- b. A volte, nel fine settimana.
- c. Se fate un sonnellino, restate svegli tutta notte.

12. Se dovete svolgere un lavoro manuale pesante per due ore, come spostare mobili o spaccare legna, quando scegliereste di farlo per poterlo svolgere con la massima efficienza e il minimo rischio? (Non scegliete di cominciare presto solo per finire prima e togliervi il pensiero.)

- a. Dalle 8 alle 10.
- b. Dalle 11 alle 13.
- c. Dalle 18 alle 20.

13. Nell'ambito della salute, in quale frase vi riconoscete di più?

- a. «Compio quasi sempre scelte sane.»
- b. «Compio scelte sane di tanto in tanto.»
- c. «Faccio fatica a compiere scelte sane.»

14. Siete disposti a correre rischi?

- a. Poco.
- b. Mediamente.
- c. Molto.

15. Vi considerate:

- a. persone orientate al futuro, con grandi progetti e obiettivi chiari.
- b. persone che fanno tesoro del passato, coltivano speranze sul futuro e aspirano a vivere nel presente.
- c. persone orientate al presente. Per voi conta solo soddisfare i vostri desideri del momento.

16. Come eravate quando studiavate?

- a. Molto brillanti.
- b. Costanti.
- c. Pigri.

17. Quando vi svegliate al mattino, siete...

- a. Perfettamente lucidi.
- b. Un po' intontiti, ma non confusi.
- c. Stanchissimi, con le palpebre che rifiutano di sollevarsi.

17. Quando vi svegliate al mattino, siete...

- a. Perfettamente lucidi.
- b. Un po' intontiti, ma non confusi.
- c. Stanchissimi, con le palpebre che rifiutano di sollevarsi.

18. Com'è il vostro appetito mezz'ora dopo il risveglio?

- a. Avete molta fame.
- b. Avete fame.
- c. Non avete assolutamente fame.

19. Quanto spesso soffrite di insonnia?

- a. Raramente, solo quando dovete abituarvi a un fuso orario diverso.
- b. Di tanto in tanto, quando attraversate un periodo difficile o stressante.
- c. Regolarmente, va a periodi.

20. Siete soddisfatti della vostra vita?

- a. Molto.
- b. Abbastanza.
- c. Poco.

## PROFILI CORRISPONDENTI ALLA SECONDA PARTE DEL TEST

### LEONE (prevalenza risposte A)

- Quattro tratti fondamentali della personalità: oscienziosi, stabili, pratici, ottimisti.
- Quattro comportamenti tipici: ambiziosi, danno grande importanza a salute e forma fisica, hanno bisogno di interazioni positive, elaborano strategie.
- Schema di sonno/lucidità: quando si svegliano, all'alba o anche prima, i Leoni sono già perfettamente desti, e cominciano a sentirsi stanchi a fine pomeriggio. Si addormentano con facilità. Più lucidi a mezzogiorno, più produttivi al mattino. Sonnellini: non li fanno quasi mai, preferiscono fare qualcosa di utile.



### ORSO (prevalenza risposte B)

- Quattro tratti fondamentali della personalità: sono cauti, estroversi, amichevoli, socievoli, hanno una mentalità aperta.
- Quattro comportamenti tipici: evitano i conflitti, aspirano a essere in buona salute, danno importanza alla felicità, trovano conforto negli elementi famigliari.
- Schema di sonno/lucidità: gli Orsi si svegliano a fatica dopo avere premuto una o due volte l'opzione «Ritarda». Cominciano a sentirsi stanchi la sera, più o meno tardi, e di notte dormono profondamente, ma meno a lungo di quanto vorrebbero. Più lucidi da metà mattina al primo pomeriggio, più produttivi in tarda mattinata. Sonnellini: qualche ora sul divano, il weekend.



### LUPO (prevalenza risposte C)

- Quattro tratti fondamentali della personalità: sono impulsivi, pessimisti, creativi, lunatici.
- Quattro comportamenti tipici: corrono rischi, danno importanza al piacere, sono assetati di novità, reagiscono con intensità emotiva.
- Schema di sonno/lucidità: i Lupi fanno fatica a svegliarsi prima delle 9 (se è necessario lo fanno, ma lo detestano); restano intontiti fino a mezzogiorno e non sono stanchi fino a mezzanotte e oltre. Più lucidi intorno alle 19, più produttivi in tarda mattinata e alla sera tardi. Sonnellini: sono una tentazione, ma se il Lupo dorme di giorno, non si addormenta di notte.

