

FACOLTÀ DELL'ANIMA

Memoria

Il contenuto della mia memoria

Pensieri, immagini, suoni, cose, persone che ricordo con facilità e volentieri... che non ricordo o non voglio ricordare...

Ricordi piacevoli o spiacevoli che rimangono sempre vivi...

Idee fisse... sulla mia salute, sul mio corpo, sul mio look...

Mi preoccupo così tanto di me stesso da esaminarmi continuamente...

Penso costantemente a una persona, un impegno, una cosa da fare piacevole o spiacevole...

Passo il tempo a distrarmi in cose futili, inconsistenti, sbagliate, pericolose...

Come uso la mia memoria

Mi preparo prima di un impegno o normalmente improvviso...

Dedico un certo tempo a esaminare il passato e prevedere il futuro...

Durante il giorno faccio la prima cosa che mi passa per la mente...

Sto con tutto me stesso in ciò che faccio... mi lascio distrarre da ricordi piacevoli del passato... penso a quello che farò dopo di piacevole, in attesa di finire al più presto quanto sto facendo... mi astraggo...

Mi concentro in ciò che penso e faccio tanto da non rendermi conto di dove sono e di chi mi passa accanto...

Come formo la mia memoria

Rinfresco periodicamente le conoscenze che mi sono necessarie con lo studio, la lettura, il confronto con esperti...

Ogni tanto ripasso in rassegna le responsabilità che mi sono assunto/a...

Vigilo la successione dei miei pensieri o li lascio fluire senza controllo...

Che cosa lascio entrare o rimanere fuori: parole, immagini, suoni, odori...

Le caratteristiche della mia memoria

Visiva, uditiva, olfattiva, tattile...

Cosa ricordo con facilità o difficoltà: nomi, volti, numeri, immagini, suoni, odori, parole...

Intelletto

Il contenuto del mio intelletto

Cosa penso di Dio, del mondo, dell'umanità, della storia...

Cosa penso di me stesso, dell'uomo, della donna...

Cosa penso della Chiesa, delle grandi religioni...

Le mie competenze, conoscenze, talenti...

Quello che non so, quello che potevo imparare meglio...

Come uso il mio intelletto

Cerco di sapere le cose in modo chiaro e completo... mi accontento di saperne un po'... sono cavilloso...

Mi interrogo sulla loro verità, ragionevolezza, autenticità, fondatezza, coerenza con il Vangelo e l'insegnamento della Chiesa...

Formulo giudizi quando non devo, non so, non conosco la situazione... quando sono troppo coinvolto...

Relativizzo i miei pensieri, opinioni, idee, convinzioni... o li difendo sempre e comunque...

In una discussione dialogo con l'altro... cerco di convincerlo...

Formulo giudizi falsi... condizionati da antipatie o simpatie...

Come formo il mio intelletto

Mi tengo aggiornato...

Confronto posizioni diverse... mi fido di chi già la pensa come me...

Elaboro valutazioni, idee, giudizi personali... lascio che qualcun'altro pensi per me...

Le caratteristiche del mio intelletto

Positivo, amante della verità, dialogante, umile...

Appassionato, curioso, logico, dialettico, creativo, fantasioso...

Interessato, parziale... idealista, realista...

Volontà

Il contenuto della mia volontà

Affetti, amicizie, simpatie, antipatie...

Interessi, passioni, desideri, ideali...

Attaccamenti, morbosità, paure, manie...

Amo Dio con tutto me stesso...

Mantengo nel mio cuore un angolino per me, per altri/e, per cose... desidero che altri tengano nel loro cuore un angolo per me...

Il mio modo di amare si sta conformando sempre di più a quello di Dio: amare tutti, sempre, per primo, come me stesso, vedendo Gesù nel fratello, tenendo alla reciprocità...

Che cosa desidero per quelli che amo...

Come uso la mia volontà

Cerco in tutte le situazioni di fare la volontà di Dio...

Che cosa mi muove generalmente nelle mie scelte...

Sono vigilante sui miei pensieri, parole, azioni, sentimenti e li oriento al bene.

Il modo nel quale prendo le decisioni per me e per altri...

Mi assumo responsabilità, oppure le evito, le rimando, le fuggo...

Ho con gli altri la stessa misura che ho con me stesso... esigente, indulgente... misericordioso, giusto... autoritario, collaborativo...

Faccio in modo che si mantenga l'unità di mente, di cuore e di azione con gli altri... rinunciavo volentieri ad una mia idea, ispirazione per favorire quella comune... mi rendo disponibile interiormente ad accogliere e portare avanti dei progetti la cui responsabilità è di altri...

Vivo con rabbia e angoscia il fatto di non poter eliminare alcuni miei difetti, sentimenti che a volte scarico non solo su me stesso, ma anche sugli altri...

Come formo la mia volontà

Mi educo a vivere nello Spirito i miei affetti e a liberarmi da quelli disordinati...

Vado fino alla radice dei miei disordini affettivi e metto in atto i mezzi più adatti...

Le caratteristiche della mia volontà

Forte... debole...

Immaginazione

Il contenuto della mia immaginazione

Fantasie, sogni ricorrenti stimolati da ricordi, oggetti, miei fantasmi...

L'immagine che ho di me stesso/a, dell'altro/a, di Dio... dell'uomo, della donna, della relazione uomo/donna... del mondo, della natura, della società, della Chiesa...

Come uso la mia immaginazione

Attivo preferibilmente il canale visivo, uditivo, fisico (cinestesico)...

Custodisco immagini positive e alimento quelle negative su di me, sull'altro/a, su Dio...

Spesso incontro le persone a partire dall'immagine che mi sono costruito di loro... qualche volta riesco ad andare oltre...

Cerco di guardare un evento, di capire una situazione/discussione anche dal punto di vista delle altre persone che vi sono coinvolte.

Come formo la mia immaginazione

Mi interrogo sui miei sogni, sui miei fantasmi. Mi relazio con la realtà, con l'altro/a, con Dio valorizzando tutti i sensi: vista, udito, odorato, gusto, tatto.

Relativizzo e cerco di modificare progressivamente le mie immagini/schemi a partire dalle novità che conosco e che decido di imparare.

Le caratteristiche della mia immaginazione

Creativa, essenziale... luminosa, cupa... gioiosa, triste, ...