

Test della personalità: un libro che ti aiuta a sbocciare

Pubblicato: Lunedì 24 Dicembre 2018



Esiste una leggenda che narra come sul frontone del tempio di Apollo a Delfi fosse scritto “Conosci te stesso”: del resto, non è difficile comprendere come per gli antichi fosse fondamentale poter comprendere a fondo la propria indole. Tuttavia, nonostante siano passati diversi secoli – a fronte dei numerosi mezzi di comunicazione digitale e di interazione che abbiamo a disposizione, continua ad essere difficile capire quale sia la nostra vera natura. Scopriamo insieme quali sono le principali **teorie sulla personalità** e soprattutto come individuare ed esprimere appieno la propria.

Studio della personalità: da Ippocrate ai Big Five

Lo studio della personalità psicologica è un tema che ha da sempre affascinato l’uomo: basti pensare che uno dei primi studiosi che si sono cimentati nel tema della personalità umana è stato Ippocrate. Da allora, ovviamente, filosofi prima e psicologi dopo, hanno compiuto notevoli passi avanti nel determinare – con una certa precisione – le caratteristiche che contraddistinguono la personalità umana.

In particolare alla fine del secolo scorso i due studiosi Robert R. McCrae e Paul T. Costa formularono quella che oggi è nota come la **Teoria dei Big Five**: riassumendo per sommi capi, viene postulata l’esistenza di cinque grandi dimensioni di personalità: estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo e apertura all’esperienza. Nonostante si tratti di categorie molto ampie ed eterogenee, tuttavia sono state il punto di partenza di importanti riflessioni che, ancora oggi, trovano terreno fertile di sviluppo.

Una delle più recenti e proficue elaborazioni della teoria dei Big Five viene proposta da **Vikyanna e Skills Empowerment** che ha individuato come capisaldi del [test della personalità](#) acquistabile online i seguenti aspetti: **estroversione**, **amicalità**, **coscienziosità**, **equilibrio emotivo** e **apertura all'esperienza**. Una volta che avrai risposto alle domande potrai godere di una descrizione completa del tuo modo di essere, secondo un modello fondato su basi scientifiche. Inoltre, riceverai numerose informazioni per poter migliorare il tuo modo di relazionarti con chi ti circonda nei vari ambiti della vita quotidiana (dal lavoro, alla famiglia fino a quello delle relazioni amorose).

Sviluppo della personalità con un libro che ti aiuta a sbocciare

Il test è solo un punto di partenza: per migliorare i propri lati del carattere che non permettono di vivere in pieno benessere e libertà d'azione, bisogna impegnarsi quotidianamente...cominciando, magari, dalla lettura di un libro di crescita personale.

Per questa ragione Vikyanna Edizioni – Raccolta Skills Empowerment si è impegnata proficuamente con **Stefano Pigolotti** – imprenditore, personal coach ed esperto di comunicazione strategica – fino alla pubblicazione di un manuale romanzato che ti insegna ad accettarti ed amarti: **“Il tuo destino è sbocciare”** è prima di tutto uno strumento pratico in cui, pagina dopo pagina, l'autore prende per mano il lettore e, con un pizzico di ironia, lo aiuta prima a ritrovare e poi a sprigionare la sua forza consapevole – ovvero quella scaturita dalle emozioni, dalla consapevolezza e dalla accettazione dei propri limiti nonché dalla forza di poter contare sui propri pregi e soprattutto sui propri difetti.

Quando arriverai all'ultima pagina del manuale di formazione non solo avrai raggiunto un **livello di consapevolezza personale** più elevato, ma avrai acquisito anche la tranquillità – nonché la sicurezza – nel gestire le tue emozioni nella piena e libera espressione della tua personalità!

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it