

Esercizi del **videoincontro**

Esercizi per gli obiettivi

Es. 1 - Lista degli obiettivi

Fai una **lista dei tuoi obiettivi a 360°**: dall'ambito professionale, economico, relazione a quello della tua crescita personale.

Scrivi la lista senza preoccuparti di metterli in ordine o della loro rilevanza, **scrivi a ruota libera tutti gli obiettivi** che hai per la tua persona, **tutti i tuoi progetti di vita**.

Es. 2 - Parliamo di soluzioni

Cerca nella tua lista **quegli obiettivi** che hai definito in **termini di problema**:

“vorrei smettere di, vorrei non avere più paura di...”

Riscrivili ridefinendoli in **termini di soluzione**.

Es. 3 - Domanda del miracolo

*“Immaginati che questa notte **mentre stai dormendo un mago ti faccia un incantesimo**, avviene un **miracolo**, e come per **magia hai raggiunto il tuo obiettivo...***

- **Domani come ti alzi? Cosa noti di diverso, cosa è cambiato?**
- **Da quali azioni, da quali cambiamenti noti che hai realizzato quello che desideravi?**
- **Guarda la tua giornata mentre ti prepari, fai colazione, stai per uscire...**
- **Cosa fai di diverso, come ti comporti, cosa ti dici di diverso?**
- **Quali relazioni intraprendi, quali relazioni interrompi, come ti poni nelle relazioni con i tuoi amici, con i tuoi colleghi?”**

Fai **una lista** di tutte le **“azioni - come se avessi già ottenuto il tuo obiettivo”** che ti vengono in mente.

Identifica **la più piccola cosa diversa** che **faresti domani, come se avessi già raggiunto il tuo obiettivo**.

Prova a **metterla in atto**.

Pensi di **riuscire a farlo?**

Es. 4 - Osa insieme a me

Immaginati che **il percorso** che intraprenderai con me **ti permetterà di raggiungere ciò che ancora ti sembra troppo lontano**, troppo difficile, **quell'obiettivo che neanche osi porti**, che ti sembra al di fuori della tua portata.

Ci sono **gli obiettivi che vorresti raggiungere**, ma ci sono **quelli che neanche hai il coraggio di porti**, di vedere, definire, a cui **non hai ancora il coraggio di ambire**.

Immaginati che questo percorso ti desse quelli strumenti che **ancora senti di non avere**, che ti permettano di raggiungere ciò che ora ti sembra impensabile.

- *“Mi licenzierei e inizierei a lavorare online”*
- *“Limiterei le ore di lavoro e mi dedicherei di più alla mia famiglia”*
- *“Mi dedicherei finalmente a quel progetto, che da tanto tempo voglio portare avanti, ma che ormai ho lasciato lì, perché non credo neanche di poterlo realizzare”.*

Dietro questi **obiettivi** ci sono **priorità profonde** che potremmo mettere in ordine.

Aggiungi alla tua lista **questi obiettivi** scrivendoli in **rosso**, **sottolineandoli** o **evidenziandoli**.

Esercizi per le Credenze

Es. – Lista delle credenze

Butta giù per **iscritto quelle credenze** che hai **sulla tua persona, che ti sembrano inscalfibili**, imm modificabili, che dai per scontate. Iniziano spesso **con io sono... o io ho...**

Io sono un/a maniaca del controllo... Ho bisogno di stabilità... Sono destinata ad avere relazioni disfunzionali... Ho paura di... Ho paura del successo, del fallimento... Io sono destinata a fallire... Non ho mai abbastanza tempo... Mi annoio spesso delle cose e cambio troppo... Non sarò mai soddisfatto...

Anche **alcuni esempi** che non sembrano credenze riguardo alla tua persona possono essere **riformulati**:

la pigrizia mi frega sempre → io sono troppo pigro;

Il perfezionismo mi rallenta troppo → io sono troppo perfezionista...

Scrivi una **lista delle tue credenze**, e poi **mettile in ordine di importanza**, da quella che senti **più vera alla meno forte**.

Esercizi per le Tentate soluzioni disfunzionali

Come peggiorare

“Cosa dovrei fare o non fare, pensare o non pensare per peggiorare volontariamente e deliberatamente la mia situazione”

Questa tecnica ti permette di identificare quelle tentate soluzioni che metti in atto in maniera inconsapevole.

Es. – Lista delle tentate soluzioni disfunzionali

Aiutati rispondendo per iscritto alla domanda del *“Come peggiorare”* e scrivi la lista delle tue Tentate Soluzioni Disfunzionali.

Esercizi per gli Scopi

Es. 1 – Lista degli scopi

Prendi la lista dei tuoi obiettivi: e sali di un livello, cosa cerchi dietro a quei traguardi?

Sì, ok, vuoi fatturare tanto, perché? Per essere sicuro? Per dimostrare qualcosa a qualcuno? Per dedicarti a ciò che più ti piace, per la tua famiglia? Per rompere una credenza?

Vuoi avviare la tua attività... perché? Ma soprattutto quali sono le caratteristiche che questa deve aver per soddisfarti?

Vuoi una famiglia e un lavoro stabile? Ok perché??? Cosa cerchi dietro a quelle cose? Cosa ti muove?

La ricerca della perfezione, l'evitare il dolore, il piacere? Il vivere più esperienze possibili? Il frenare il tempo che passa? Il dare un contributo significativo? L'apprendere cose nuove?

Metti giù per iscritto quelli che pensi siano i tuoi scopi.

Ne bastano 2 -3.

Es. 2 – Collega gli Obiettivi Evidenziati con gli scopi

Dietro a **questi obiettivi** puoi **trovare sempre i tuoi scopi**, e allo stesso tempo sono **collegati alle credenze che ti bloccano**.

*“...se fossi sicuro di potercela fare **avvierei un’attività online...**”*

Perché? Qual è la **credenza** che ti fa **temere di fallire**, di non farcela? Collega l'**obiettivo** con lo **scopo** e **trova la credenza disfunzionale** che ti **blocca**.

*“Se non avessi paura di **perdermi altri progetti**, di **sacrificare tempo**, relazioni, amicizie, risorse, energie o occasioni **intraprenderei davvero quella scelta**, mi dedicherei davvero a quell’obiettivo”*

In questo caso la **credenza che ti blocca** è quella di **non riuscire a dedicarti abbastanza** a ciò che **per te è importante**, e **non riuscire a identificare** quelli che sono gli **scopi più importanti**.

Es. 3 – Collega le Tentate Soluzioni con gli scopi

Anche le **tentate soluzioni disfunzionali**, ci permettono **definire meglio i tuoi scopi**:

*“...il fare le cose alla **perfezione**, **l’evitare il fallimento**, **l’arrendersi...**” da che cosa ti proteggono?*

Fai **combaciare obiettivi – scopi** da una parte e **tentate soluzione** - scopi dall’altra, ti aiuterà a definire con maggior precisione i tuoi scopi.


Ti faccio i complimenti per aver dedicato del tempo al tuo miglioramento.

Grazie per l’attenzione e per la fiducia che mi hai dedicato.

Clicca sul bottone che trovi sotto il video per andare alla pagina dei servizi e prenotare così l’appuntamento che fa più al caso tuo.

A presto,

Un caro saluto.



Dr. Luca Proietti