

Cosa ti sta frenando?

10 minuti per fare chiarezza e scegliere un primo passo.

Prendi una penna e scegli una sola difficoltà di oggi.
Non serve risolvere tutto: cerca una risposta concreta, tua.
Puoi lasciare in bianco ciò che non vuoi affrontare adesso.

01 Metti a fuoco la situazione

2 MINUTI

Che cosa sto rimandando o evitando? In quale situazione succede?
Descrivi un episodio preciso, senza giudicarti.

02 Separa i fatti dalle interpretazioni

3 MINUTI

Che cosa è successo, che anche un'altra persona potrebbe osservare?
Che cosa sto pensando io di quella situazione?

Il fatto:

La mia interpretazione:

03 Trova ciò che dipende da te

3 MINUTI

Che cosa temo che accada? Di che cosa avrei bisogno?

Quale parte della situazione posso influenzare con una mia scelta?

04 Scegli un'azione piccola

2 MINUTI

Quale azione di massimo 10 minuti posso fare entro le prossime 24 ore?

Scrivi quando e dove la farai. Scegli qualcosa che dipenda da te.

Il mio primo passo:

Lo farò quando e dove:

UN ESEMPIO CONCRETO

“Domani alle 18 scrivo tre punti per preparare la conversazione che sto rimandando.” Poi chiediti: che cosa ho imparato?

Vuoi approfondire? Scopri il percorso SBAM sul sito.