



PLACE AND PEOPLE

Alla ricerca delle passioni perdute...

... o dimenticate.



SELEZIONE
FORMAZIONE
SVILUPPO

INTRO

Qual è il tuo scopo nella vita (sia professionale sia privata)?

Troppo difficile?

Allora .. prova a ricordare cosa volevi fare da piccolo. Ricordi?

Chi sognavi di essere? Cosa volevi fare?

Arriviamo ad oggi. Di cosa ti occupi? Cosa fai?

Beh, forse è proprio da qui che è importante partire per riuscire a capire chi siamo, dove siamo, dove vogliamo andare e soprattutto COME arrivarci.

Un passo prima ...

...della motivazione. Sì, siamo proprio ad un passo prima della tanto famigerata ed abusata MOTIVAZIONE. Lei che sembra essere la causa di tutti i mali o la soluzione magica per gli stessi. La bacchetta magica che ti permette di realizzare il tuo futuro, i tuoi sogni.

La benzina che accende sogni, desideri, speranze.

E invece no.

C'è ben altro prima.

Andiamo a scoprire insieme



Sintesi

Un grande progetto - che sia privato, professionale o altro - prevede la supervisione di molti aspetti, spesso difficili da tenere sotto controllo. E spesso queste difficoltà ci costringono ad essere **"reattivi"** piuttosto che **"creattivi"**.

Questa reattività è la fonte da cui poi nascono i più grandi inganni della nostra esistenza - lavorativa e non. Nascono le "difese", le "giustificazioni", i "nascondigli", le "accuse", le "prepotenze", le "debolezze" dietro cui ci nascondiamo per mascherare la nostra mancanza di **"creattività"**.

E allora su! Andiamo a cercare la tua strada!

- Voglio provare a condividere qualche spunto che potrà essere di supporto per ottimizzare il tuo presente e costruire il tuo futuro.
Che ti permetterà di provare a realizzare quello che sognavi da bambino.
- Può non essere sufficiente quello che leggerai. O troppo semplice, ma forse non lo stai facendo. E' un punto di partenza.

"Sono sempre i sogni a dare forma al mondo" (L.Ligabue)

Alcune parole chiave da ricordare:

- **PASSIONE**
- **AUTENTICITA'**
- **SCOPERTA**
- **CREAZIONE (capacità di)**
- **RELAZIONE**



Riflettere e porsi delle domande su queste parole chiave significa riuscire a capire chi sei. Chi sei davvero, al di là del desiderio sociale, del ruolo, delle richieste altrui.

Chi sei tu!

Quando tutte le parole precedenti si sono unite tra loro grazie ad un filo invisibile, ci sei. Sei quasi giunto a meta.

E ricorda che parole come "hobby", "mi piace", non sono sempre ed automaticamente LA passione.

Ora puoi iniziare a **SPERIMENTARE**.

TROVARE LA VISION

Go Train!



- Decidi di ritagliarti qualche minuto (se è la prima volta 20 minuti saranno sufficienti. Pian piano andremo ad aumentare).
- Mettiti seduto/a nella posizione per te più comoda.
- Elimina ogni fonte di distrazione (TV, PC, Cellulare, etc...)
- Prendi fogli, quaderno, penna, colori.
- Scrivi la domanda " **Cosa voglio fare, creare con la mia vita?** Che impatto voglio avere? Cosa posso creare affinché il mondo possa sembrare migliore ai MIEI OCCHI? Cosa mi fa sentire vivo/a?"
- Inizia a scrivere, disegnare, colorare pensieri, emozioni, sentimenti, cose materiali... Tutto ha un significato. Nulla è a caso. Qualsiasi parola, esclamazione, colore, tratto, segno userai sarà una indicazione preziosa da seguire. Immagina, visualizza, sogna, ricorda...
- Non giudacarti, non avere paura e rifuggi dalle "scusanti" Scrivi anche cose che ti sembrano banali o folli. Scrivi tutto. Nei 20 minuti senza mai fermarti.

Sperimenta la vita

Ricordi il laboratorio del piccolo chimico? Ecco.

Che libri leggi?

Che film ti piace vedere?

Che musica ascolti?

Che tipo di persone ti piace frequentare?

Che linguaggio usi abitualmente?

Che cosa ti piace indossare?

Che cosa ti piace mangiare?

Che cosa ti piace bere?

Di che cosa ti piace parlare?

Che conversazioni ti piace ascoltare?

Che colori ti piacciono?

Che luoghi ti piace visitare?

Prova a dare una risposta a queste domande.

Come è andata?

E' stato facile? Veloce? Semplice?

Probabilmente si. O forse no. Indizi ...

E se ad ogni risposta - alle domande precedenti - vi chiedessi di aggiungere quest'altra riflessione: "**Perchè?**"

Come è andata?

Forse più complessa questa seconda parte, vero?

In effetti il "perchè" è uno strumento molto potente. Determinante in tutte quelle attività a sostegno della persona. (ex. consulenza psicologica, coaching, terapia, sviluppo di carriera).

Il "perchè" ci svela le nostre **abitudini**, fedeli compagne di avventura, ma anche disavventura.

Come possiamo aprirci alla creazione se non sperimentiamo aspetti della vita diversi dai **soliti?**

Prendiamolo come un **gioco**.

Organizzato e serio, ma un gioco.



TROVARE COSA AMI

Go Train!



- Mettiti seduto/a nella posizione per te più comoda.
- Prendi fogli, quaderno, penna colori.
- Scrivi la domanda " **Quali sono le 10 cose che amo di più della vita? Cosa apprezzo di più della vita?**
- Annota le risposte. Potresti scoprirti a scriverne più di 10. Scegli quelle che ti fanno stare meglio.
- Per ognuna poi definisci il tempo che ci dedichi (giornalmente, settimanalmente) e come si incrociano con ciò che fai al lavoro, ad esempio.
- Impegnati affinché tu possa scrivere azioni concrete da poter svolgere quotidianamente per praticare di più la tua passione.

Valori

La parola magica



Quante volte ne abbiamo sentito parlare? Quante volte ne abbiamo parlato? Immagino infinite ... Ma quanto siamo davvero consapevoli di che cosa sono e di come impattano ed influiscono sui nostri comportamenti e azioni / non azioni? Sappiamo discernere cosa è davvero FONDAMENTALE e SIGNIFICATIVO nella nostra vita?

Sono i valori - e le loro sfumature - che ci permettono di essere felici! E i valori sono DIVERSI per ciascuno di noi. Ecco perchè la felicità è UNICA per ciascuno di noi. Simile forse tra alcuni, ma mai uguali!

E sono i nostri valori che ci permettono di poter SCEGLIERE e DECIDERE!

"I veri valori etici possono nascere solo da una prassi di vita che si misura con i limiti, le passioni, le paure, le ritrosie, l'exasperazione del procedere alla ricerca di sé, nell'altro da sé."

G. Strada.

"CACCIA AI VALORI"

Go Train!



- Scrivi la domanda " **Quali sono le 10 cose della vita per me più importanti?**
- Pensa ad aspetti concreti, pratici, immagina, visualizza ... la tua vita.
- Una volta definiti i valori più importanti, associa ad essi un "perchè". Perché è importante per me questo valore? Cosa significa per te quel valore (in termini di azioni, sentimenti, emozioni)?
- Qui di seguito, una breve lista di qualche valore ad esempio. OVVIAMENTE NON E' ESAUSTIVA, ma è una traccia:

Amicizia, Amore, Apertura mentale, Arte, Autocontrollo, Avventura, Bellezza, Chiarezza, Comunicazione, Comunità, Conoscenza, Capire, Condividere, Consapevolezza, Controllo, Concentrazione, Coraggio, Creatività, Divertimento, Eleganza, Semplicità, Famiglia, Fiducia, Gentilezza, Fede, Gioia, Giustizia, Pace, Libertà, Natura, Umiltà, Ottimismo, Pace, Passione, Progresso, Produttività, Gioco, Rispetto, Salute, Scopo, Potere, Ricchezza, Sicurezza, Umore, Uguaglianza, Viaggiare, Progresso, Salute.

Piano per il tuo futuro

Metti in ordine le tue idee, emozioni e sentimenti. E fai!

Un grande progetto prevede la supervisione e la realizzazione di grandi cose. Spesso difficili, complesse o semplicemente diverse. Per realizzare la vita che vuoi devi cercare obiettivi, motivazioni, opportunità allineate ai tuoi valori. Quelli che hai trovato svolgendo l'esercizio n. 3. Questa è la tua forza, la tua coerenza, la tua autenticità. E' grazie a questo puzzle che potrai permetterti anche di dire NO, senza sentirti in colpa, aggredire o minacciare. Sarà il tuo **dolce no**.

Saprai come orientare ed ottimizzare il tuo tempo, le tue scelte, i tuoi progetti, le tue energie, le tue emozioni.

Capirai su cosa vale la pena investire e su cosa no.

Saprai a cosa agganciare le tue motivazioni e su quale visione costruire la tua vita.

"Andate fiduciosi nella direzione dei vostri sogni, vivete la vita che avete sempre immaginato".

HENRY DAVID THOREAU

Il primo passo per creare il piano di visione efficace è definire delle linee guida per l'azione. Queste rappresentano le basi su cui verranno realizzati gli altri elementi del tuo piano. Inizia col definire piccole, ma costanti e continuative, attività. Rileggi ogni giorno per pochi minuti ma con costanza i valori e le azioni che hai definito come prioritarie. Per principio di ripetizione - fallo per 27 - 30 giorni di seguito. In questo modo li puoi verificare, confermare, consolidare ed immagazzinare.

Hai creato il tuo circuito dei valori vincente!

Nulla è per sempre. Siamo esseri in continuo movimento.

Pianifica dei regolari momenti di rifocalizzazione dei tuoi valori, così sarai sempre sintonizzato con te stesso.

Grazie!

Place and People - www.ppjob.it



YOUR COLORFUL CHOICE