

La Mappa del Valore

Fase 2/Ti senti abbastanza?

1) Quali sono le principali critiche che ti muovi, rispetto al tuo modo di essere professionista e alla tua attività?

2) Quali sono invece le critiche esterne (reali o potenziali) a cui ti senti più sensibile?

3) Quali giudizi che tu ti rivolgi vanno a toccare queste critiche a cui sei più sensibile? (Ad esempio, se tu ti giudichi per essere imprecisa e poco attenta, probabilmente le critiche che ti toccheranno di più saranno quelle che evidenzieranno queste tue "mancanze")

4) Quali sono le emozioni che prova il tuo critico interiore quando si attiva?

5) Quali sono i bisogni che ha in quel momento (ad esempio, se prova timore di esporsi, probabilmente avrà un bisogno di rassicurazione)?

6) Riprendi ciò che hai risposto alla domanda 7 del lavoro sulle convinzioni limitanti e indica quali sono gli aspetti di te che non accetti/giudichi/critichi e che non ritieni vadano bene per la tua attività, che non vadano mostrati

7) Come pensi che reagirebbe il tuo pubblico se vedesse questi aspetti di te che tu non accetti?

8) Per ciascuno di questi aspetti, scrivi:

le critiche che ti muovi in merito

come ti hanno condizionato/ti stanno condizionando nel tuo atteggiamento fin qui

9) Rileggi ciò che hai scritto: come ti senti? Cosa noti?
