

La Mappa del Valore Fase 2/Le tue convinzioni

1) Quali sono le tue convinzioni rispetto al lavoro in generale e alla tua professione, in particolare? (Un esempio può essere: "E' troppo tardi...", "Sono una donna e questo non aiuta..." ecc.)

2) In quali situazioni particolari si attivano? (es. con un certo tipo di persone, su argomenti specifici, ecc.)

3) In che modo queste convinzioni ti hanno condizionato o ti stanno condizionando nelle tue scelte?

4) Riesci a riconoscere qualche atteggiamento auto sabotante a cui ti hanno codnotto? (es. procrastinare, auto giudizio, sfiducia in te stessa, rimuginio, perfezionismo, timori ecc.)

5) Come pensi che "dovresti essere" per "andare bene" al tuo pubblico o al mercato?

6) Quali sono i "devo" che ti auto imponi per aderire a questa visione ideale di te?

7) Completa:

Per andare bene dovrei (essere/fare) e invece io /sono/faccio):

8) Come vorresti essere, invece per andare bene a te stessa?

9) Indica 3 pesi di cui vorresti liberarti e che in questo momento ti stanno impedendo di essere te stessa nel tuo lavoro

10) Prova a riformularli e a trasformarli in desideri (ad es. "Vorrei liberarmi della paura di metterci la faccia" può diventare "Desidero sentirmi sicura del mio progetto e di come lo propongo")

11) Qual è la tua definizione di successo?

Successo per me è...

12) Come ti senti a leggerla? Cosa pensi?

13) La tua definizione e la tua visione di successo, come stanno condizionando ciò che pensi di te? (Ad es. "Per me il successo è non sbagliare mai un colpo" e questo condiziona la mia considerazione di me perchè penso che "Io non sarò mai capace di farcela davvero, perchè in passato ho sbagliato un sacco di volte")

14) E questo come sta condizionando le tue scelte e le tue azioni?

15) Completa le frasi:

Sentirò di aver realizzato la mia visione di successo, quando...

16) Le risorse (interne/esterne) di cui ho bisogno per farlo, sono...
