

# La Mappa del Valore Fase 3/Accoglienza

**1) Rivedi le convinzioni limitanti che hai scritto nella fase n. 2 e scrivi quali sono quelle che sei pronta a lasciar andare perchè non senti più tue o perchè ti hanno condizionato negativamente**

---

---

---

---

**2) Riformulale in convinzioni positive e potenzianti che ti possano ispirare a crescere e a essere te stessa**

---

---

---

---

**3) Agisci: scrivi quali azioni puoi compiere in virtù delle tue nuove convinzioni. Cosa ti senti in potere di fare, ora?**

---

---

---

---

**4) Riprendi l'elenco degli aspetti di te che non accetti (domanda 6/Il critico interiore) e riformulalo:**

**- questa tua caratteristica, cosa ti ha permesso di fare e ottenere fin qui?**

---

---

---

---

**- c'è un modo più accogliente e meno giudicante per definire questa parte di te?**

---

---

---

---

## 5) COME TI VEDI TU

### Scrivi:

- tuoi punti di forza
- cosa ti rende unica (nella professione)
- cosa ti rende professionale
- cosa ti rende diversa dagli altri
- cosa rende credibile ciò che proponi a livello professionale

## 6) COME TI VEDONO GLI ALTRI

### La Zona Cieca

#### STEP 1

- fai una lista di ciò che vedi e sai di te stessa
- fai una lista di ciò che pensi che gli altri\* vedono di te e ti dicono
- fai una lista di ciò che pensi che gli altri vedono di te e NON ti dicono
- chiedi\*\* loro di dirti cosa vedono e pensano di te (pareri, perché si rivolgono a te ecc)
- qual è il delta fra ciò che tu pensi di te e ciò che pensano gli altri? \*

\*\*5 persone di cui colleghi, ex colleghi, superiori, clienti, ex clienti, collaboratori, partner. Persone che ti conoscono bene professionalmente (no amici e parenti)

#### STEP 2

### Chiedi loro (o scegli altre persone se preferisci, preferibilmente sempre del tuo ambito lavorativo) di dirti:

- tuoi punti di forza
- cosa ti rende unica (nella professione)
- cosa ti rende professionale
- cosa ti rende diversa dagli altri
- cosa rende credibile ciò che proponi a livello professionale

### Poi confronta le tue risposte con quelle ricevute da parte degli altri: cosa noti?

## 7) Descrivi la professionista che desideri essere fra:

- un anno
- 5 anni
- 10 anni

---

---

---

---