

La Mappa del Valore Fase 3/ Come vuoi essere

1) Se fossi certa di poter essere apprezzata comunque, che professionista ti concederesti di essere?

2) Se non ti facessi condizionare dalle tue paure, dalle tue convinzioni, da ciò che pensi che dovresti fare/essere per andare bene:

- penseresti...

- ti sentiresti...

- faresti...

- e così finalmente potresti...

3) CAMBIA IL CRITICO INTERIORE

Riprendi ciò che hai risposto alla domanda n. 1 del lavoro sul critico interiore ("Ti senti abbastanza?") e cambia il tuo dialogo interiore.

Pensa a una/un collega o conoscente di cui stimi le capacità.

Descrivi che la/o rende speciale, qual è il suo valore aggiunto. Quali sono le qualità personali e trasversali che usa e che sono il suo tratto distintivo.

Ora descrivi te stessa utilizzando lo stesso tono di apprezzamento che hai usato per descrivere lei/lui. Fai attenzione alle parole che usi e sottolinea le tue capacità senza darle per scontate, solo perchè magari ti vengono spontanee.

4) MOTIVAZIONE

Qual è il motivo per cui fai ciò che fai? Scrivi almeno dieci motivazioni che ti spingono nella tua attività.

5) Sta agendo coerentemente con ciò che vuoi per te e la tua attività, con la tua motivazione, con la tua visione personale o in base a ciò che ritieni ci si aspetti da te?

6) In che modo puoi assumerti la responsabilità di farlo?

indica 3 azioni/strategie che puoi elaborare e mettere in atto da subito per agire allineata con te stessa.

7) ACCORDO TRA LE PARTI

STEP 1

Quali sono i bisogni delle due parti di te contrapposte?

- i bisogni della parte di me che teme di mostrarsi agli altri e vuole aderire a ciò che si aspettano da lei sono:

- i bisogni della parte di me che desidera essere chi è davvero sono:

STEP 2

- ci sono bisogni in comune?

- in che modo e con quale azione puoi soddisfare i bisogni di entrambe con l'intenzione di essere autentica nel lavoro?

8) Ripensa a una scelta che hai fatto non rispettando la tua autenticità, ma seguendo ciò che pensavi ci si aspettasse da te e, alla luce di quanto appreso fin qui, scrivi come ti comporteresti ora o come ti comporterai la prossima volta.
