

La Mappa del Valore Fase 3/Il tuo valore

Fare i conti con la nostra unicità può essere difficile se, in virtù di ciò che ci rende come siamo, sembra essere il pretesto per entrare in conflitto con gli altri e per non essere approvata /accettata. Tutto questo però mina la nostra autostima se noi siamo le prime a non "perdonarci" come siamo, se non ci consentiamo di essere davvero così, se continuiamo a rimanere "appese" all'approvazione altrui, prestando il fianco a pareri e giudizi e costringendoci così a perseguire i nostri obiettivi per "dimostrare di avere ragione", più che per una motivazione nostra e autentica.

Relegare in un angolo il nostro modo di essere, costringendoci alla sfida continua fra la nostra unicità e come immaginiamo che gli altri ci vorrebbero, usando il nostro modo di essere per dimostrare qualcosa all'esterno anziché a noi stesse può essere molto doloroso, ecco perché la via dell'autenticità è l'unica che possa garantirci a lungo andare il pieno benessere e la via da seguire in maniera coerente con le nostre azioni.

Nascondere la propria unicità è una strategia che non funziona, per questo è importante concedersi di essere come si è davvero, di avere delle aspirazioni, di voler seguire una strada diversa da quella prestabilita, che gli altri si aspettano da noi e di cui solo noi possiamo essere autrici.

Solo noi per prime possiamo darci il permesso di farlo.

1) Rileggi ciò che hai risposto alla domanda 3, esercizi Come vuoi essere e rispondi:

Qual è il tuo valore aggiunto?

Cosa rende ciò che fai diverso da ciò che fa qualcun altro?

Se io dovessi vedere un tuo lavoro, da cosa capirei che l'hai svolto tu?

2) Il tuo valore non coincide con ciò che fai, con le emozioni che provi, con la qualità delle tue azioni, né con quella dei risultati o degli insuccessi che ottieni. Il tuo valore è indipendente da tutto questo, perché è la tua essenza, quella che ti rende ciò che sei.

Immagina il tuo valore come se fosse un vaso pieno di diverse virtù e qualità. Indica quali sono le qualità con cui riempi quel vaso:

- contributo che dai al mondo
- contributo che dai agli altri
- i tuoi valori e le tue priorità
- ciò che pensi di meritare dalla vita
- i tuoi obiettivi e i tuoi ideali
- i tuoi punti di forza e i tuoi punti di debolezza
- i tuoi sogni
- il tuo potere personale
- le tue relazioni (le tue persone)
- i tuoi ricordi
- le volte in cui ti sei fidata di te e quelle in cui non l'hai fatto
- le lezioni che hai imparato su di te, la vita, gli altri

3) Autenticità e coerenza

Fai un elenco di tutto ciò che sei disposta a fare per “metterci la faccia” e creare un ponte tra il tuo modo di essere la professionista che sei e i bisogni dei tuoi clienti ideali.

Qual è il tuo modo autentico di portare la tua unicità nel tuo business, oggi?

4) Desideri e azioni

Riprendi i 3 desideri che hai scritto precedentemente (domanda 10/le tue convinzioni) e scrivi quali azioni sei pronta a compiere oggi per realizzarli
