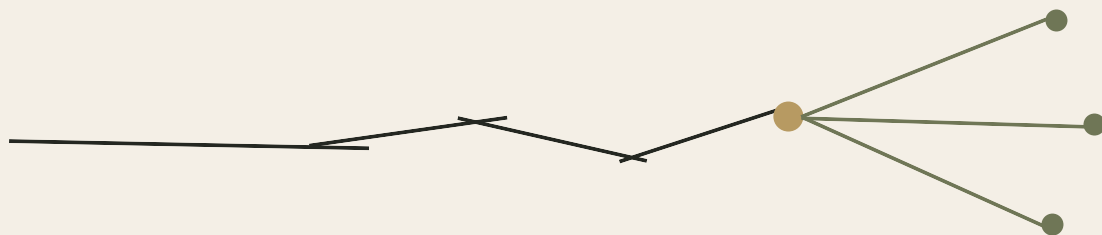


QUANTO DELLA TUA VITA STAI SCEGLIENDO DAVVERO?

7 domande e 7 piccoli esperimenti per osservare dove stai
vivendo in automatico.



UNA DOMANDA PRIMA DI COMINCIARE

Quante delle cose che fai ogni giorno stai ancora scegliendo?

E quante continui a fare semplicemente perché le hai sempre fatte così?

Non serve pensare a decisioni enormi. Può essere il modo in cui rispondi a un messaggio. Il telefono che prendi senza accorgertene. Un sì detto troppo velocemente. Qualcosa che compri. Un obiettivo che continui a inseguire. Il ruolo che ricopri nella tua famiglia. Il bisogno che qualcuno approvi ciò che fai.

Questo mini workbook non vuole dirti quali di queste cose siano giuste o sbagliate.

Vuole proporti qualcosa di molto più semplice: **fermarti abbastanza a lungo da poterle osservare.**

Perché a volte non abbiamo bisogno immediatamente di una risposta migliore. Abbiamo bisogno di vedere meglio la domanda.

COME USARLO

Non devi leggere questo workbook tutto insieme.

Puoi completare un esperimento al giorno oppure iniziare direttamente dalla pagina che riguarda maggiormente ciò che stai vivendo.

Per ogni tema troverai:

una situazione → una domanda → un
piccolo esperimento → qualcosa da
osservare

Non cercare la risposta “corretta”. Non devi dimostrare niente. E soprattutto non devi arrivare alla mia stessa conclusione.

Prova. Osserva. Poi chiediti se ciò che hai scoperto cambia qualcosa nella tua scelta.

**STIMOLO → PAUSA → OSSERVAZIONE →
SCELTA**

Non significa controllare tutto. Significa creare, quando possibile, un po' più di spazio prima di reagire.

PRIMA DI OSSERVARE, FERMATI QUI

Completa velocemente queste frasi. Non cercare di essere preciso: prova a scrivere ciò che arriva per primo.

In questo momento della mia vita sento di scegliere abbastanza liberamente quando...

Mi accorgo invece di andare spesso in automatico quando...

La cosa che vorrei osservare meglio è...

Non devi risolverla adesso. Tienila con te mentre continui.

CHI DECIDE DOVE VA LA TUA ATTENZIONE?

01

Immagina di avere cinque minuti liberi.

Aspetti qualcuno. Sei in coda. Ti siedi sul divano. Hai appena finito qualcosa.

Quanto tempo passa prima che la tua mano cerchi il telefono?

La domanda non è: **“Usare il telefono è sbagliato?”**

La domanda è: **“Mi accorgo ancora del momento in cui decido di prenderlo?”**

PICCOLO ESPERIMENTO

Metti il telefono davanti a te. Per dieci minuti non utilizzarlo. Non devi combattere l'impulso: osservalo.

Quando arriva, chiediti: **“Che cosa sto cercando in questo momento?”**

Stimolo? Distrazione? Informazione? Contatto? Noia? Abitudine?

COSA HAI OSSERVATO?

Quando ho sentito maggiormente l'impulso di prendere il telefono?

Che cosa stavo cercando?

Avevo realmente deciso di utilizzarlo oppure la mano ci sarebbe arrivata quasi da sola?

Cosa voglio fare con questa osservazione?

Puoi continuare esattamente come prima. Oppure scegliere qualcosa di diverso. La parte importante è che adesso tu abbia visto il passaggio.

SE NESSUNO LO SAPESSSE, LO VORRESTI ANCORA?

02

Pensa a qualcosa che desideri fare, comprare, ottenere o mostrare.

Ora toglì mentalmente gli altri. Nessuno potrà vederlo. Nessuno farà complimenti. Nessuno saprà che lo hai fatto.

Lo vorresti ancora nello stesso modo?

Non c'è una risposta corretta. L'approvazione degli altri fa parte della vita umana.

L'esperimento serve soltanto a distinguere meglio **quello che desidero** da **quello che desidero anche perché verrà visto**.

PICCOLO ESPERIMENTO

Fai qualcosa che ti piace senza pubblicarlo, raccontarlo o aspettare una reazione.

Ha mantenuto lo stesso valore?

COSA HAI OSSERVATO?

Cosa ho scelto di fare?

A chi avrei normalmente voluto raccontarlo o mostrarlo?

Cosa speravo sarebbe successo?

Se nessuno lo avesse mai saputo, lo avrei fatto comunque?

Cosa ho scoperto?

VUOI QUELLA COSA O VUOI QUELLO CHE IMMAGINI TI DARÀ?

03

Prima di un acquisto non programmato, fermati. Non devi rinunciare.

Devi soltanto aspettare abbastanza da formulare una domanda:

“Che cosa penso che questa cosa mi darà?”

Comodità? Piacere? Status? Sicurezza? Appartenenza? Una versione diversa di me?

Oppure semplicemente qualcosa che desidero e posso permettermi?

Anche quest'ultima risposta va benissimo.

PICCOLO ESPERIMENTO

Davanti al prossimo desiderio non programmato, rimanda la decisione per un po'. Poi torna a chiederti:

“Lo voglio ancora?”

COSA HAI OSSERVATO?

Cosa desideravo?

Cosa pensavo mi avrebbe fatto sentire o ottenere?

Quanto sembrava urgente all'inizio?

Cosa è cambiato dopo la pausa?

Ho scelto comunque di averlo? Perché?

LO VUOI DAVVERO O TEMI COSA ACCADREBBE DICENDO NO?

04

A volte diciamo sì perché vogliamo.

Altre volte diciamo sì perché immaginiamo già ciò che potrebbe accadere dicendo no.

Delusione. Discussione. Distanza. Giudizio.

La domanda non è: **“Devo iniziare a dire no?”**

È: **“Mi accorgo del motivo per cui sto dicendo sì?”**

PICCOLO ESPERIMENTO

La prossima volta che senti partire un sì immediato per una richiesta piccola, prova a non rispondere immediatamente.

Anche solo: **“Ci penso un attimo.”**

Poi osserva cosa compare.

COSA HAI OSSERVATO?

Cosa mi è stato chiesto?

Qual è stata la mia prima risposta automatica?

Cosa avrei voluto realmente fare?

Cosa temevo potesse accadere rispondendo diversamente?

Quali alternative avevo?

STO AIUTANDO PERCHÉ VOGLIO O PERCHÉ NON RIESCO A TOLLERARE IL SENSO DI COLPA?

Aiutare una persona che amiamo può essere una scelta profondamente nostra.

Ma due comportamenti identici possono nascere da luoghi molto diversi.

“Lo faccio perché voglio esserci.”

“Non riesco a immaginare di non farlo.”

PICCOLO ESPERIMENTO

Scegli una situazione piccola e sostenibile. Prima di rispondere automaticamente, chiediti:

“Se dicessi un piccolo no, cosa temerei che significasse su di me?”

Non devi necessariamente dire no. Devi vedere meglio il sì.

COSA HAI OSSERVATO?

Cosa mi è stato chiesto?

Cosa avrei voluto fare spontaneamente?

Cosa temo che un no significhi su di me?

Quale senso di colpa compare?

Se scegliessi con un po' più di spazio, cosa farei?

COSA STAI CERCANDO DI OTTENERE E COSA STAI CERCANDO DI DIMOSTRARE?

Pensa a uno degli obiettivi per cui stai lavorando in questo periodo.

Lo voglio perché...

Se lo ottenessi mi permetterebbe concretamente di...

Se lo ottenessi dimostrerebbe che io sono...

Non devi scegliere quale sia la risposta “pura”. Possiamo desiderare contemporaneamente risultato, sicurezza, riconoscimento e soddisfazione.

Quale di queste cose sta guidando maggiormente la mia corsa?

CHI SARESTI SE NON DOVESSI DIMOSTRARE NIENTE?

07

Completa questa frase tre volte:

Io sono quello/a che...

1.

2.

3.

Ora scegli una delle risposte. Da quanto tempo vivi quel ruolo? Cosa ti ha dato? E cosa ti costa oggi?

“La sto ancora scegliendo oppure sto semplicemente continuando a interpretarla?”

Non significa che quel ruolo debba essere abbandonato. Può darsi che tu lo scelga ancora pienamente. Ma vale la pena scoprirlo.

LA TUA MAPPA

Ripensa ai sette esperimenti. Dove hai riconosciuto più automatismo?

Attenzione e tempo

Approvazione

Desiderio e consumo

Relazioni

Famiglia e senso di colpa

Lavoro e successo

Identità

Ora scegli un solo territorio. Non sette.

Quello in cui vuoi creare un po' più di spazio questa settimana.

Scelgo di osservare:

UNA PAUSA DA PORTARTI VIA

Non devi diventare perfettamente consapevole. Non devi analizzare ogni gesto. Non devi liberarti da tutte le influenze.

E soprattutto non devi trasformare anche la consapevolezza in un nuovo obbligo.



A volte, dopo aver osservato, sceglierai esattamente ciò che avresti fatto prima. Va bene.

Il contrario di una reazione automatica non è fare necessariamente la scelta “giusta”. È diventare un po’ più capace di scegliere.

SE VUOI CONTINUARE

Queste pagine sono soltanto un primo esperimento.

Se una delle domande incontrate qui ha continuato a lavorare dentro di te, sul sito trovi articoli, risorse, eventi e informazioni sul mio lavoro.

www.simonemorretta.com

Community WhatsApp

Uno spazio dove condivido domande, esercizi, sondaggi e approfondimenti che non sono semplici copie dei social.

Libro-workbook completo

Sto preparando l'edizione completa di *Quanto della tua vita stai scegliendo davvero?*, in versione cartacea e Kindle.

Se vuoi dedicare più spazio a ciò che stai vivendo

Sul sito trovi anche il modo per contattarmi e capire, senza automatismi, se un incontro individuale o un evento può essere pertinente per te.

Non devi fare il passo successivo.

Puoi anche semplicemente portarti via la domanda che ti è servita di più.

SIMONE MORRETTA

Lavoro con adulti su relazioni, famiglia, confini, identità, cambiamenti e passaggi di vita.

Utilizzo counseling olistico, Costellazioni Familiari, incontri, workshop e strumenti di osservazione personale.

Il mio lavoro non è medico, psicologico o psicoterapeutico e non sostituisce percorsi sanitari o professionali di questo tipo quando necessari.

“Non ti dico cosa devi pensare. Ti aiuto a osservare cosa stai scegliendo, perché lo stai scegliendo e se vuoi continuare a farlo.”

Il punto non è costruire una vita perfetta né eliminare tutte le influenze. È imparare, quando possibile, a riconoscere ciò che ci orienta e creare un po' più di spazio prima della risposta.

Se vuoi conoscere meglio il mio lavoro, trovi il punto di partenza qui:

www.simonemorretta.com

NOTA IMPORTANTE

Questo mini workbook propone domande, riflessioni ed esperimenti di osservazione personale.

Non formula diagnosi, non promette risultati e non sostituisce percorsi medici, psicologici, psicoterapeutici o sanitari quando necessari.

Le esperienze e le domande proposte non hanno lo scopo di stabilire cosa sia giusto per te né di portarti verso una risposta prestabilita.

L'obiettivo non è dirti cosa devi scegliere.

È aiutarti a osservare con maggiore chiarezza ciò che stai vivendo, ciò che può influenzare le tue scelte e se vuoi continuare nella stessa direzione.

La scelta resta tua.

SIMONE MORRETTA

www.simonemorretta.com