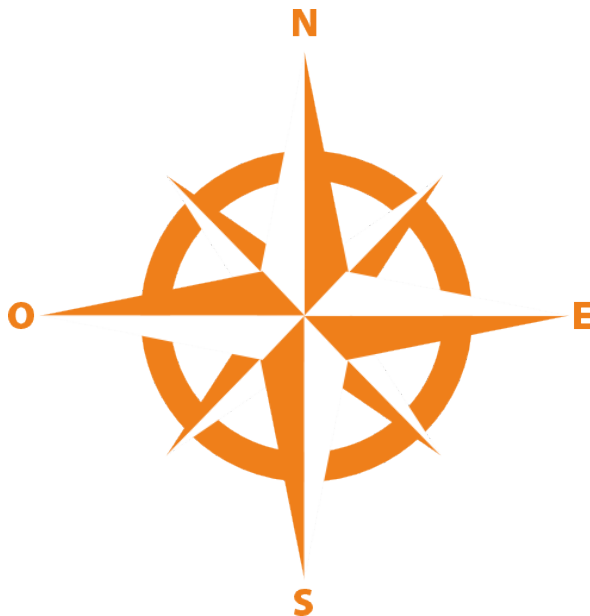


Scopri il Tuo Scopo



Questa è una risorsa aggiuntiva in integrazione al corso Scopri il Tuo Scopo per aiutarti a completarlo e assicurarti di ottenere il massimo da esso.

Se ti è possibile stampa queste pagine in modo che tu possa poterle consultare con maggior praticità mentre svolgi gli esercizi.

Per ottenere il massimo dalla tua attività ti consiglio di svolgere i tuoi esercizi scrivendo su un quaderno in modo che tu possa conservarlo e riprenderlo all'occorrenza. Potresti semplicemente ragionarci pensando ma fidati che in un percorso di crescita personale la scrittura è di fondamentale importanza. Scrivere ci aiuta a comunicare in modo chiaro a descrivere le nostre emozioni e a condividere le nostre esperienze, ci aiuta a rapportarci agli altri ma soprattutto a essere chiari con noi stessi. Ci aiuta a tirare fuori i pensieri dalla testa, a dare loro una forma, a guardarli meglio e a decidere se si tratta di questioni importanti o di dettagli.

Lezione 2 - Esercizio

Rispondi a queste domande

- Qual è il tuo attuale percorso di vita?
- Qual è il percorso di vita che ci si aspettava che seguissi fin da giovane?
- Quali sono le decisioni di vita che le persone intorno a te ti dicono costantemente di seguire?
- Perché queste persone hanno certe convinzioni?
- Quali sono le esperienze di vita che possono averli influenzati?
- Perché possono stabilire cosa è meglio per te?
- Perché queste persone dovrebbero determinare ancora il tuo percorso di vita?
- Cosa vuoi fare veramente?

Lezione 5 – Esercizio: scopri lo scopo della tua vita

Questo esercizio per scoprire il tuo scopo è davvero semplice e può essere svolto in 4 semplici passaggi.

1. Prendi carta e penna, potresti anche scrivere al computer ma mettere nero su bianco con le proprie mani i pensieri ha un valore maggiore in termini terapeutici. Fissa in noi quanto scritto.
2. Rispondi alla domanda: "Qual è lo scopo della mia vita?". A questo punto potresti obiettare che avrei anche potuto farti fare l'esercizio prima ma non è così. Tutto il percorso fatto nelle scorse lezioni è stato importante per prepararti a questo momento. Comunque tranquillo, questo è solo l'inizio dell'esercizio.
3. Scrivi tutti i pensieri che ti vengono in mente. Tutti i pensieri, qualsiasi cosa ti venga in mente anche se all'apparenza ti sembra disordinata e in contrasto con altre. Per ogni pensiero che compare, continua a farti la stessa domanda.
4. Continua a farlo, scrivi, scrivi, scrivi, finché non raggiungerai la risposta che ti farà emozionare.

Questo è lo stesso esercizio che ho fatto io tempo fa per scoprire lo scopo della mia vita. E' per questo che lo faccio fare a tutti i miei clienti all'inizio del loro percorso di coaching con me.

Sembra banale ma non è facile. In molti incontrano difficoltà quando lo fanno. Ecco perchè voglio lasciarti qualche consiglio.

Scrivi quello che ti viene in mente.

Anche se all'inizio ottieni risposte come "Non voglio fare nulla", "Voglio guardare la TV" o "Voglio dormire", scrivile ma non fermarti, continua. Se hai dei dubbi, scrivili e continua. Se ti vengono in mente cose strampalate, scrivile e continua. Qualunque cosa tu scriva non ha importanza. È la risposta finale che stai cercando, è la risposta finale l'unica cosa che conta.

Supera il condizionamento sociale.

Avendo già vissuto molti anni, le tue risposte iniziali saranno relative al mondo fisico, saranno cose che riguarderanno il guadagnare denaro, acquistare un'automobile, essere ricco, ottenere il lavoro dei tuoi sogni, perdere peso, avere un bell'aspetto, essere amato.

Non fermarti, sei ancora in superficie, continua a scrivere. Nuove risposte inizieranno ad apparire dopo che avrai scritto le più superficiali e avrai scavato in profondità.

Varia se è necessario. Man mano che vai avanti.

Puoi variare la tua domanda ad esempio puoi chiederti: "Qual è la mia missione di vita?" o "Perché sono qui?"

Se ottieni risposte che ti fanno pensare allora è segno che tu approfondisca chiedendoti : "Perché l'ho detto? Cosa significa questo?" Quindi, torna alla domanda principale, "Qual è lo scopo della mia vita?"

Vai al messaggio principale.

Potresti scrivere delle cose che ti piace fare, come fare sport, disegnare o cucinare. In tal caso saresti ancora in superficie ma queste attività meriterebbero un approfondimento. Cerca il loro messaggio principale.

- Perché ti piace così tanto questa cosa?
- Perché ti emoziona?
- Perché ti permette di crescere e diventare una persona migliore?
- Perché ti consente di utilizzare la tua creatività?
- È perché riesci a connetterti con le persone attraverso di essa?
- Che cos'è?

Concentrati sul messaggio, non sul mezzo.

Continua fino a raggiungere il punto di risonanza. Mentre scrivi, ottieni risposte che risuonano più di altre. Concentrati su queste risposte e vedi dove portano. Qualora non dovessero portare a nulla, ricomincia chiedendoti "Qual è lo scopo della mia vita?" Continua a farlo finché non arrivi alla risposta che senti risuonare in te. Possono volerci solo 30 minuti, un'ora o forse più ma insisti, il tempo non è la chiave.

Se necessario fallo in più sedute.

Se ad un certo punto ti senti stanco sospendi pure, prenditi una pausa e finisci più tardi. Non sentirti frustrato se non trovi subito la risposta. È normale che ci voglia un pò di tempo, soprattutto se non ci hai mai provato prima. Ma non mollare, continua e vedrai che alla fine la troverai. È lì dentro di te, in attesa di essere scoperta.

Quando arriverai alla risposta, lo saprai. Sentirai una forte esplosione di energia che ti travolgerà. Pensa che alcuni dei miei clienti sono addirittura arrivati alle lacrime. Capita che alcuni siano così felici da piangere e ridere allo stesso tempo.

Se quando avrai trovato la risposta non sarai sicuro della sua correttezza, allora significherà che probabilmente non è la risposta più profonda che puoi ottenere. Scava ulteriormente. Se necessario fallo in più sedute, non accontentarti della prima cosa che trovi. La vera risposta prima o poi viene a galla.

Lezione 6 - Esercizio Crea la tua dichiarazione d'intenti

Ora che hai scoperto lo scopo della tua vita è necessario che tu lo definisca meglio in una dichiarazione di intenti che deve essere concisa e diretta, quindi lunga solo poche righe. Potresti aver sentito parlare di aziende che dichiarano la loro mission, ecco, tu stai per fare la stessa cosa, solo che non sarà applicata alla tua attività economica ma alla tua vita.

Ecco alcune indicazioni che possono aiutarti:

1. La tua affermazione dovrebbe:

- a. trasmettere con precisione ciò che vuoi fare in questo mondo
- b. risuonare con te
- c. essere abbastanza facile da ricordare
- d. essere breve

2. Scrivila come se fosse un'azione.

Inquadra il tuo scopo come un'azione, ad esempio "Vivere al mio massimo potenziale" o "Portare amore e gioia a tutti nel mondo". La tua dichiarazione di intenti ha lo scopo di metterti in movimento e di farti agire.

3. Caricati.

- a. Cosa provi quando vedi la tua dichiarazione?
- b. Ti senti eccitato?
- c. O non senti niente?

La tua dichiarazione di intenti dovrebbe farti prendere vita quando la leggi o la ricordi, il che significa che ogni parola dovrebbe risuonare con te. In caso contrario, modificala finché non lo farà. Se necessario, rifai l'esercizio e interroga ancora te stesso.

4. Focalizzati sulla direzione, non sulla destinazione.

La tua dichiarazione di intenti dovrebbe riflettere il viaggio in corso, non il traguardo. Ad esempio, "Vivere al mio massimo potenziale ed essere il meglio che posso essere" significa crescere costantemente e migliorare. Non esiste un unico punto finale per la crescita perché il potenziale umano è illimitato e c'è sempre spazio per essere migliori.

Saluti Finali



Se sei arrivato sino a qui significa che hai completato questa sessione di coaching.

Ti faccio i miei complimenti per il lavoro svolto. Mi piacerebbe avere un tuo riscontro, sapere cosa ti è piaciuto e cosa no, in cosa credi possa migliorare e quali argomenti ti potrebbero interessare qualora decidessi di realizzare altri corsi simili a questo.

Se desideri contattarmi, vuoi conoscere meglio la mia attività di coaching e seguirmi visita il sito francescobonomelli.it, troverai delle pratiche indicazioni su tutta la mia attività online: sito internet, Facebook, YouTube e tutto il resto.

Grazie ancora per avermi dato fiducia ed aver intrapreso con me un altro passo verso il tuo cambiamento.

Ti abbraccio, ti auguro d'essere felice e di poter percorrere la strada che ti porterà al raggiungimento del tuo scopo.

A presto
e nel frattempo
Occupati di Te

