

I COMPITI DELLE VACANZE DI Accademia [Della Felicità]



INTRO

Se ti è già capitato di fare un percorso di coaching sai che tra una sessione e l'altra il coach assegna degli esercizi da fare a casa. Sono i "compiti" che aiutano il coachee a riflettere su alcuni aspetti della sua vita e del suo lavoro, che lo supportano nel capire i propri obiettivi e a delineare il percorso da fare per raggiungerli.

Con l'arrivo delle vacanze estive abbiamo pensato di ringraziare tutti coloro che ci seguono, e che quest'anno sono entrati nella "famiglia di ADF": chi tramite la newsletter, chi grazie a un corso o a un coaching individuale... A tutti loro, a tutti voi, vogliamo regalare il **nostro ebook dei "compiti delle vacanze"**. Un libro speciale, che contiene tanti spunti di riflessione, e che speriamo possa accompagnarvi durante le ferie.

Il nostro obiettivo è quello di farvi compagnia sotto l'ombrellone, in giro per qualche città d'arte, o sui sentieri di montagna. Perché questo è il tempo del riposo, ma anche quello in cui potete dedicare qualche ora a voi stessi e alla vostra crescita personale, senza fatica. Ecco lo scopo dell'ebook: permettervi di prendervi cura di voi e del vostro "spirito", mentre il vostro corpo e la vostra mente si riposano dalle fatiche del lavoro.

Grazie agli esercizi che trovate in questo ebook potrete iniziare a progettare la vita che vorrete fare una volta tornati dalle vacanze. Non occorre che li facciate tutti: scegliete quelli che vi sembrano più interessanti, ma accettate anche la sfida di fare quelli che sentite sono più "sfidanti" per voi. Ritagliatevi uno spazio tutto per voi durante la giornata. Mezz'ora, un'ora, basta che siate in solitudine, pace e tranquillità, senza nessuno che viene a interrompervi. Che sia la mattina presto, la sera prima di andare a dormire, o nel silenzio del dopo pranzo, l'importante è scegliere un tempo, e uno spazio, da dedicare a se stessi.

Sei pronto a raccogliere la sfida e a iniziare la vita che ti aspetta dopo le ferie? Allora scegli un bel quaderno da portarti in vacanza e dedica un po' di tempo a te stesso e ai tuoi progetti.

Buone vacanze!

Il Team di ADF



IL LAVORO PERFETTO? NON ESISTE!

Il lavoro perfetto non esiste, esiste quello giusto per te. Non ci stancheremo mai di ripeterlo. Magari ti è capitato di provare invidia per dei perfetti sconosciuti, pensando che avessero il lavoro più bello del mondo... Probabilmente guardi queste persone e pensi che la loro giornata lavorativa sia composta solo da attività fighissime, pranzi in ristoranti stupendi con clienti o colleghi, pomeriggi di brainstorming e riunioni divertenti, aperitivi e cene di networking. Magari palestra prima di andare al lavoro al mattino, e prima di fare un'ottima colazione leggendo le notizie del giorno.

Molto spesso la realtà è differente, e le giornate di lavoro sono ricche di attività molto meno glamour, che vanno dallo smaltire le mail accumulate a scrivere lunghissime to do list, pranzi veloci, a volte anche davanti al pc, incontri, meeting, un po' di contabilità, telefonate noiosissime e rientri a casa tardi la sera. Il lavoro ideale non esiste? No, esiste quello GIUSTO PER TE. Qualunque esso sia, l'importante è che segua le tue regole. Come fare a identificarle? Rispondendo onestamente a queste domande:

A che ora voglio alzarmi al mattino?

Dove?

Quante ore voglio lavorare al giorno?

In che tipo di luogo?

Solo o con gli altri?

Con quante persone?

Quanto voglio guadagnare rispetto all'impegno richiesto?

Quali skill voglio utilizzare?

IL SEGRETO
DEL SUCCESSO
NELLA VITA È FARE
DELLA TUA VOCAZIONE
IL TUO DIVERTIMENTO.

(MARK TWAIN)

AMA IL TUO LAVORO

Ti piace il tuo lavoro ma questo è un momento in un cui stai mettendo in discussione il “vostro rapporto”? Prova a innamorarti di nuovo di quello che fai rispondendo a queste domande...

1) IDENTIFICATE QUELLO CHE HAI DA OFFRIRE

Cosa faccio bene e senza sforzo? Cosa mi piace fare?

Mi piacciono i numeri o le persone?

La creatività o l'organizzazione?

Fai una lista dei tuoi 10 skill migliori e scegline 3 da fare diventare punti di eccellenza. Come? Un corso, la lettura di libri tecnici o blog, l'iscrizione ad una mailing list, la scelta di un mentore... Sono tutti passi piccoli ma fondamentali.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

2) PROVA A "STABILIZZARE LE TUE PASSIONI"

Hai una passione "bruciante" nella tua vita? Qualcosa che sogni di fare ma non ti aspetteresti mai di poter essere pagato per questo? Descrivila.



E ora falla diventare un progetto. Dedicale circa un'ora al giorno o poco meno se non ce la fai. Potrebbe essere notata, diventare importante, crescere insieme a te, magari anche nella tua attuale azienda.

TROVA IL LAVORO DEI SOGNI

Che cosa puoi fare per trovare il lavoro ideale? Ecco qualche suggerimento pratico

1. Esci dalla routine, azzarda e rischia. Devi fermarti e interrompere quello che stai facendo e essere coraggioso abbastanza da chiederti se lo ami. Se così non fosse, beh, cos'è che ami veramente? E nel caso tu non lo sapessi, hai intenzione allora di andare a cercarlo?

2. Spendi del tempo per pensarci. Può essere molto utile prendersi un'oretta o due per pensare seriamente a questa faccenda. Ne vale l'investimento. Pensa davvero a quello che ami, alla tua vita, a quello che vorresti fare.

3. Pensa a quello che stai già amando. Hai degli hobby che ti appassionano? Che cosa ti piace leggere? Di cosa parli con gli altri? C'è qualcosa che hai sempre voluto fare ma che poi ti sei dimenticato o eri troppo spaventato di intraprendere quella strada?



4. Quali sono i tuoi sogni? C'è qualcosa che hai sempre voluto realizzare nella tua vita? Quasi tutti hanno un sogno del genere qualche volta nelle loro vite, ma spesso non lo ritengono realizzabile. Pensaci più intensamente adesso. Scrivi il tuo sogno.

5. In cosa sai cavartela? Quali sono i tuoi punti forza? Hai delle doti? C'è qualcosa in cui hai sempre eccelso? Inseguì quelle cose.

6. Agisci. Se non fai niente, non troverai mai niente. Comincia col fare delle ricerche, delle telefonate, fissare appuntamenti, effettuare dei test sulle carriere. Agisci, adesso.

7. Sperimenta cose nuove. Prova nuovi passatempi che possano sembrarti interessanti. Leggi cose nuove. Trova nuovi modi di esplorare – esci dai tuoi schemi.

8. Una volta che avrai trovato qualcosa di interessante, perseguila. Leggi cose a suo proposito. Impara, provala, falla, e migliora la tua capacità di farla.

10 DOMANDE DA FARTI PRIMA DI CERCARE LAVORO

Ti senti pronto per un cambiamento professionale, di lavoro o carriera? Prova a consolidare questo sentimento e a trasformarlo in un piano d'azione. Devi essere sicuro che questo sia il momento giusto per fare questa mossa ed essere consapevole di voler fare tutto quello che è necessario per entrare in un "nuovo mondo" perché poi sarà difficile tornare indietro.

Prova a rispondere a queste 10 domande in maniera onesta. Rileggile. Potresti accorgerti che probabilmente non hai davvero necessità di un cambiamento e che in fondo sei contento così. Potresti scoprire di non essere completamente consapevole delle sfide che ti troverai ad affrontare durante il cambiamento oppure potresti scoprire che sei pronto per cambiare lavoro ma non per rivoluzionare completamente il tuo percorso di carriera. Ma potresti invece anche avere la conferma che è il momento giusto per muoversi e dare una svolta alla tua vita.

1. Cosa voglio ottenere cambiando carriera? Quali sono i miei 5 obiettivi principali? Scrivi i tuoi obiettivi e desideri e verifica che il cambiamento di carriera sia esattamente in linea con essi.

2. Quali problemi mi stanno facendo considerare un cambiamento? Scrivili e poi rifletti se cambiare risolverà veramente questi problemi o se il cambiamento è solo un modo per non affrontarli.

3. Se cambio carriera ora, lo sto facendo per la ragione giusta?

4. Ho la formazione adatta per la carriera che vorrei intraprendere? Formazione, corsi, diplomi: un impegno di tempo e denaro. Se non hai ancora tutte le carte in regola scrivi cosa ti manca e di quanto tempo e denaro hai bisogno per completare il tuo percorso formativo.

5. Possiedo le competenze giuste?

6. Posso permettermi di gestire il cambiamento monetario legato al nuovo percorso?

7. Sono disposto e consapevole dell'impegno necessario per intraprendere una nuova carriera?

8. Come questo cambiamento impatterà il mio stile di vita? Sono pronto per questo nuovo stile di vita?

9. Come questo cambiamento impatterà sulla mia famiglia?

10. comprendo pienamente cosa significhi svolgere questo nuovo lavoro?

CONSIGLI PER CAMBIARE LAVORO E CARRIERA

Il coaching è uno strumento potente perché ci aiuta ad acquisire maggiore consapevolezza, che è l'arma vincente in ogni decisione, anche lavorativa. Un nuovo lavoro ci può sembrare la soluzione a tutti i mali, ma i cambiamenti richiedono impegno, e dobbiamo essere il più possibile sicuri che quello che pensiamo si un futuro migliore... lo sia davvero. Come capire se un lavoro diverso è davvero meglio per noi?

1. Leggi (e scrivi)

Indipendentemente da quale sia il cambiamento che stai valutando (cambiare ruolo, azienda, mettersi in proprio), con molta probabilità qualcun altro lo avrà fatto prima di te. Usa internet per cercare persone che hanno fatto un percorso di cambiamento simile, ma anche persone che stanno già facendo il lavoro che ti piacerebbe fare. Crea un documento con tutte le informazioni che trovi: possibili opzioni di carriera, aspetti positivi e negativi, punti di forza, difficoltà, aziende in cui potresti lavorare, partner.

2. Chiedi

Cerca nel tuo network un amico o una connessione che stia facendo il lavoro che ti piace. Quando l'hai trovata fatti raccontare le cose positive e negative del lavoro che svolge. Puoi fare delle domande tipo: "Quali sono le attività più noiose? Quali sono le mansioni più complesse? Quali le più stressanti? Se potessi eliminare una attività dal tuo carico di lavoro, quale sarebbe?". E così via. Può sembrare difficile ma questo è un modo per ridurre eventuali aspettative troppo alte e avere una visione chiara di quello che ti aspetta.

3. Segui

Ok, seguire qualcuno può sembrare un atteggiamento da stalker ma se hai tra le tue connessioni qualche amico o conoscente fidato che te lo concede, puoi provare a seguirlo durante una giornata di lavoro. Scoprirai molte più cose e avrai una visione diretta di ciò che accade.

4. Freelancing

Non trascurare questa opportunità anche quando cerchi di cambiare lavoro. È spesso un approccio soft che ti permetterà di acquisire delle nuove competenze nell'area desiderata. Prova a cercare progetti da freelance da condurre (sacrificando weekend e serate) mentre ancora svolgi il tuo lavoro. Anche se lo fai gratuitamente un ritorno c'è: l'acquisizione di nuove competenze e di esperienza da spendere successivamente con altre aziende.

5. Sii creativo sul lato delle entrate

Se vuoi cambiare davvero occupazione e lanciarti in qualcosa di nuovo sii creativo sul lato delle entrate. Affitta una stanza del tuo appartamento, prova a fare due lavori part time al posto che cercare un'assunzione a tempo pieno, sfrutta i canali online.

SCEGLI IL LAVORO CHE
AMI E NON LAVORERAI
NEPPURE UN GIORNO IN
TUTTA LA TUA VITA

(CONFUCIO)

SEGUI LE TUE PASSIONI

Fare ciò che si ama è più facile a dirsi che a farsi. Se ti domandassero - Ti piacerebbe trascorre la tua vita facendo ciò che ami fare? - probabilmente risponderesti con un convinto Sì! Ma quanti attualmente lo stanno facendo? E quanti ci stanno almeno provando? Molto... pochi. E c'è una ragione per questo. Seguire le proprie passioni è difficile, complicato e faticoso.

Qualcuno è abbastanza fortunato e riesce a trovare un lavoro che coincide con la propria passione, ma per molti creare una carriera basata su ciò che si ama fare richiede molto lavoro e un grande impegno mentale, emozionale e finanziario. All'inizio tutto è emozionante, appassionante, avvincente e liberatorio. Ma poi arrivano anche i giorni di difficoltà. Difficoltà nel rimanere motivati, nel portare a termine to-do list senza fine, nel tenere conto delle tasse da pagare. Così succede che l'attività che avevamo da sempre sognato diventa molto meno attraente. Riuscire a far fronte a momenti come questi, che si ripresentano di tanto in tanto, non è facile e non è da tutti ma, se si riesce a superarli pensando ad essi come ad una sfida a dare il meglio di sé, allora si è sulla giusta strada.

Ecco alcuni consigli per iniziare a capire se puoi fare ciò che ami.

1. Fai chiarezza - Spesso pensiamo di amare qualcosa ma finché non la facciamo ogni singolo giorno non possiamo comprendere quanto reale sia questo amore. Qualsiasi passione tu abbia devi essere sicuro di amarla così tanto da non poter vivere senza coltivarla. Devi essere sicuro di poterla fare tutti i giorni, di viverla e respirarla ogni istante prima di poter considerare di farla diventare una carriera. Basare una carriera sulle proprie passioni cambia il modo con cui si guarda a queste passioni. Non è un fatto necessariamente negativo ma è qualcosa di cui devi avere consapevolezza. Prova a rispondere alle domande che trovi qui di seguito.

Posso fare questo lavoro per il resto della mia vita?

Farei questo lavoro ogni giorno anche se non fossi pagato per farlo?

Quando mi dedico a questa attività mi sento vivo?

2. Fai le tue ricerche - Quando arriva il momento di trasformare la nostra passione in lavoro, occorre essere consapevoli di ciò a cui si va incontro. Quindi il consiglio è di fare più ricerche possibili: sul mercato a cui sei interessato, sulle tasse che dovrai pagare, sull'esborso finanziario ecc. Tutto questo lavoro di ricerca può sembrarti noioso e stancante ma quando inizierai a farlo ti renderai maggiormente conto di cosa voglia dire seguire una passione a tempo pieno. Se dopo la ricerca ti sentirai esausto, stressato e sotto pressione ma avrai ancora voglia di proseguire, allora vorrà dire che ci tieni davvero. Fare ricerche e analisi ti aiuta a mettere tutto nella giusta prospettiva, ad essere realista e a capire quanto sei motivato a far diventare la tua passione un vero lavoro.

3. Crea la Tua Rete - Più sei in contatto con persone che hanno passione per ciò che fanno, più ti sentirai ispirato. Non devi per forza relazionarti solo a persone che appartengono al tuo settore, ma anche con persone che si dedicano ad attività diverse dalla tua ma le fanno con amore. Chiedi a loro come sono arrivate dove sono ora. Chiedi consiglio e aiuto. Non aver timore nel contattare persone (anche persone che non conosci) per trovare ispirazione e consigli. Più ti circondi di persone appassionate e che amano

ciò che fanno più sarai motivato a proseguire.

4. Traccia la Tua Strada - Arriverà il momento di mettere le proprie passioni "su carta" e il modo migliore per farlo è tracciare la strada. Immagina questo come un viaggio dal punto A al punto B. Ora ti trovi al punto A, all'inizio. Stai ancora facendo ciò che non ami e stai sognando di poter trasformare la tua passione in lavoro. Come puoi arrivare al punto B in cui la tua passione si è trasformata in un lavoro? Devi creare un piano d'azione che preveda piccoli passi da compiere.

Quali sono le risorse finanziarie necessarie?

Quali sono i tuoi obiettivi (non solo economici)?

Scrivi le azioni concrete che devi compiere per trasformare la tua passione in un lavoro. Per ognuna di queste attività ci deve essere una scadenza.

PIANIFICA IL MIGLIORE ANNO DELLA TUA VITA

Questo sarà l'anno in cui tutto quello che desideri si realizzerà. Fidati. E soprattutto fidati di te. Allora, ecco, la prima lezione: per far sì che questo avvenga, ci devi credere fino in fondo. E non perdere mai di vista il tuo obiettivo. E ora, gli altri 10 passi da fare, per trasformare un anno mediocre in un anno che ti renderà felice e in cui riuscirai a realizzarti.

1. Il primo step è dedicato a ritrovare te stesso, a entrare in contatto con il tuo io più autentico. Dedica qualche giorno a questo esercizio, prenditi il tempo necessario: concentrati sui ricordi, su di te quando eri bambino, sugli anni della scuola superiore... Se può esserti utile, sfoglia i tuoi vecchi diari, senti qualche amica che non sentivi da tempo. L'obiettivo è risvegliare le emozioni, i desideri e i sogni sopiti. Scrivi le tue impressioni...

**IL FUTURO APPARTIENE
A COLORO
CHE CREDONO NELLA
BELLEZZA DEI PROPRI
SOGNI.**

(ELEANOR ROOSEVELT)

2. E oggi, chi sei diventato? Sei tanto diverso da allora, o sei riuscito a seguire il filo dei tuoi desideri? Scrivi le tue riflessioni, e dopo elenca cosa hai perso per strada, e cosa hai aggiunto di nuovo. Oppure, dove hai cambiato strada.

3. Pensa al tuo traguardo da conquistare: scrivilo e definisci la data entro la quale devi raggiungerlo. Scrivilo anche su un cartellone e appendilo in casa: osservalo ogni mattina per qualche secondo.

4. Facciamo un gioco: immagina di trovarti proiettato nel prossimo anno e di aver centrato il tuo target. Ce l'hai fatta, sì! È stato faticoso, hai dovuto fare dei sacrifici, ma finalmente hai raggiunto quello che desideravi. Ecco, cerca di individuare il percorso che hai fatto per arrivarci. Vai a ritroso nel tempo: quali step hai superato? Quali cambiamenti hai apportato nella tua vita? Cosa hai smesso di fare? Chi ti ha aiutato? Scrivi i passaggi significativi.

5. Ora che hai identificato la strada percorsa, puoi concentrarti su come vuoi che cambi la tua vita. Prosegui il sogno ad occhi aperti, e immagina le tue giornate, le persone con cui ti relazioni, la casa che abiti, che lavoro fai. Entra nei dettagli, soffermati. E scrivi tutto quello che vedi e senti.

6. Può capitare un contrattempo che si frappone fra te e il tuo obiettivo, e ti costringe a scombinare i piani. Cos'è la cosa peggiore che ti può capitare? È a questo punto che devi concentrarti sulle soluzioni concrete da adottare, per ammortizzare i danni.

7. Stabilisci il tuo action plan definitivo. Segna delle tappe intermedie, entro le quali devi conquistare degli obiettivi transitori, concreti e fattibili. Ora, passo dopo passo, incamminati lungo la tua strada. E ogni volta che raggiungi un traguardo, festeggia. Celebra i tuoi successi.

7 CONSIGLI PER SCOPRIRE COSA VUOI DALLA VITA

A volte è difficile capire veramente che cosa desideriamo nella vita. Metterci in proprio o rimanere nella nostra azienda; continuare una relazione che non ci soddisfa più; trasferirci in un'altra città o addirittura in un altro Paese. Stiamo parlando di decisioni importanti, che non sempre sono chiare nella nostra testa. Per aiutare a far chiarezza e scoprire cosa vuoi davvero dalla vita, ecco qualche semplice consiglio da applicare immediatamente.

1. Metti tutto nero su bianco. Scrivi in alto su un foglio "Cosa voglio?" E poi scrivi le risposte per almeno 20 minuti consecutivi.

2. Fatti raccontare com'eri: dai vecchi amici, parenti, compagni di scuola. È sempre valido fare un check dei tuoi progressi lontani e vicini.

3. Visualizza – minuto per minuto – la tua giornata perfetta; all'inizio ci metterai anche mezz'ora ma è un modo efficacissimo per fare andare le cose esattamente come vuoi tu.

4. Cerca un mentore, una guida che ti incoraggi. Un mentore è "un consigliere di fiducia, maestro sapiente e fedele".

5. Rifletti su quello che ti infastidisce degli altri: potrebbe essere un indizio per conoscerti meglio.

6. Impara a dire di no; all'inizio sarà difficile ma dopo i primi risultati non riuscirai più a smettere.

7. Non desiderare la vita degli altri: a volte ti sembra meravigliosa ma potrebbe essere molto lontana dai tuoi obiettivi.



COME REALIZZARE UN ACTION PLAN EFFICACE

Dopo che hai chiarito cosa vuoi realizzare nella tua vita, qualunque sia il progetto, compilare un Action plan è uno strumento fondamentale. Sarà questo a guidarci nelle nostre azioni, e a permetterci di rispettare tempi e obiettivi. Ma attenzione: l'action plan non serve solo per grandi progetti o per imprese titani che, può essere utile anche per piccole cose, perché magari si inseriscono in un contesto complicato, o perché smuovono in noi delle forti emozioni, che non sappiamo come gestire. O semplicemente, ci aiuta a scandire i nostri tempi.

Ecco quindi, qualche consigli per stilarlo e usarlo al meglio.

1. Definisci il tuo target - È il pre-requisito fondamentale. Devi sapere dove vuoi arrivare. Ed è importante che sia un obiettivo raggiungibile, misurabile e concreto. Non porti delle mete impossibili: ti creerebbero solo ansia e frustrazione. Il consiglio: se il tuo obiettivo è troppo impegnativo, ragiona per traguardi intermedi. Lo renderai più fattibile. E oggi meta raggiunta, sarà un'iniezione di autostima. Scrivi qual è il tuo obiettivo.

2. Stabilisci le tempistiche - Decidi la data entro la quale il tuo progetto si deve realizzare e calcola il denaro (se si tratta di un obiettivo di lavoro) necessario. È importante che il rapporto tra questi due elementi sia in equilibrio: perché se investi troppo tempo in un'attività che non dà un ritorno (non solo economico), devi rivedere il tuo obiettivo.

3. Misura il valore - Le azioni che compii, le energie che spendi, il tempo che dedichi per il raggiungimento del tuo target deve generare valore. Devi avere un ritorno, anche su piani immateriali, difficili da quantificare: comunicazione, diffusione, self branding. Ma è importante che tu ne abbia sempre la percezione, e lo tenga sotto controllo. Il consiglio: periodicamente, dedicati del tempo per verificare e annotare gli sviluppi e i passi avanti compiuti. Per ciascuna azione che hai preventivato di compiere qual è il ritorno?

Per chiarirti le idee, ecco un esercizio molto utile, che ti permetterà di mettere nero su bianco il tuo action plan. Completa lo schema qui sotto, iniziando dagli alleati: elenca i nomi delle persone che ti possono aiutare in questo progetto. Amici, colleghi, familiari ecc. Poi passa ai nemici, ovvero annota chi ti potrebbe ostacolare. Dopo, segna le cose che devi assolutamente smettere di fare per il raggiungimento del tuo obiettivo. Dentro di te lo sai, devi solo guardarti dentro.

Ecco, non rimangono che le cose che devi iniziare a fare: completa questo quadrante e otterrai la tua To do list da seguire. Non ti resta che inserire l'elemento temporale e ottenere il tuo action plan.

Iniziare a fare

Alleati

Smettere di fare

Nemici



TIENI IN ESERCIZIO

LA GRATITUDINE

Mentre sei in vacanza non dimenticarti di allenare la gratitudine. Oltre a farti sentire bene da subito, questo esercizio ti aiuterà a tornare dalle ferie con una prospettiva completamente diversa. Ti va di provare?

Prendi un quaderno che ti piace e inizia a scrivere 5 cose di cui essere grato oggi.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ripensa ai migliori momenti nella tua vita. Momenti in cui ti sei sentito incredibilmente vivo e ti sei sentito grato. Quali sono i primi ricordi che ti vengono in mente?

Che cosa ti viene in mente quando pensi ai tuoi talenti naturali?

SE VUOI QUALCOSA CHE
NON HAI MAI AVUTO,
DEVI FARE QUALCOSA
CHE NON HAI
MAI FATTO.

[THOMAS JEFFERSON]

Quali fonti di ispirazione hai avuto nella tua vita, e quali ti hanno toccato in particolare?

Sei capace di riconoscere la gratitudine negli altri? Ci sono dei segnali (es. un sorriso, un abbraccio) che ti fanno sapere quando qualcuno è grato di un atto di gentilezza che tu o qualcun altro hai fatto per loro?

Fai una lista di regali che desideri. Dalle cose più frivole a quelle più pratiche a quelle intangibili. Tutte le cose che desideri avere. Studia la lista, c'è un filo comune in ciò che desideri? Che cosa puoi imparare dalla natura dei tuoi desideri?

Fai un elenco di 10 cose belle che puoi fare per te

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Scegli una promessa personale che vorresti mantenere. Quando puoi farlo? Entro la fine del mese, 3 mesi, 6 mesi, 1 anno? Sii realistico.

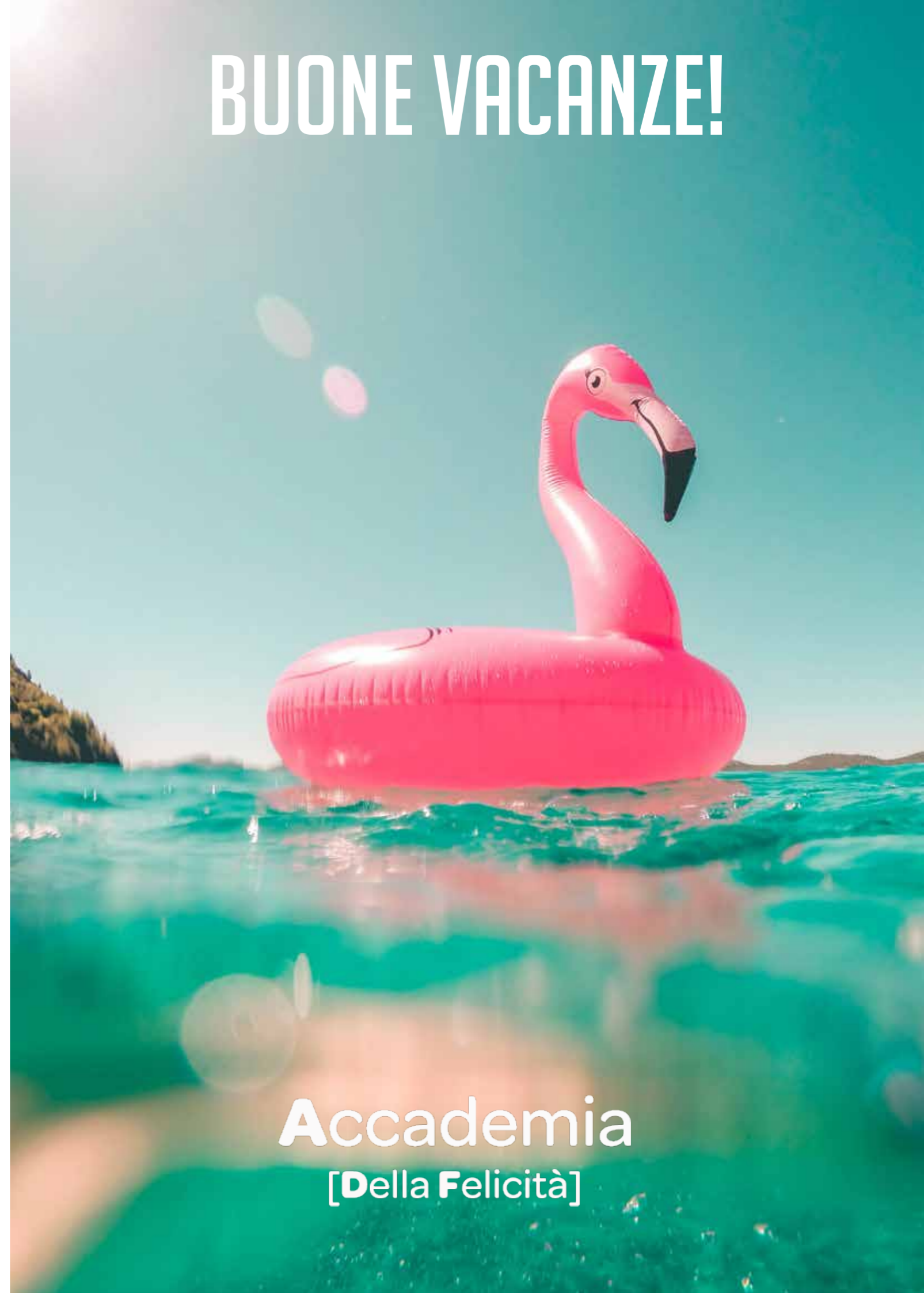
Quali cose "non da te" ti piacerebbe fare? Se senti che non puoi davvero farle, descrivi cosa accadrebbe se le facessi.

Quali oggetti ami e magari collezioni senza neanche rendertene conto? Quali cose preferite hai accumulato negli anni e che ti piace mettere in mostra nella tua casa?

Se non hai mai avuto passione nel collezionare finora, che cosa vorresti collezionare se ne avessi la possibilità?

Scrivi, o ritaglia da giornali, ogni motto/modo di dire positivo che trovi. Anche in altre lingue che conosci. Quando ne hai trovati tanti, studia la lista e scegli la frase che preferisci e adottala come frase per un giorno. Se ti piace cosa accade, prova a pensare di adottarla per un giorno. Altrimenti, provane un'altra.

BUONE VACANZE!



Accademia S.r.l.
Sede Legale
Corso di Porta Romana 100, Milano - Italy
C.F. e P.IVA 07438510963
R.E.A. 1958690

all rights reserved AccademiadellaFelicità©2018

Tutti i materiali contenuti in questo ebook sono di proprietà di Accademia S.r.l.
Testi, dati e loghi sono coperti da copyright.
Le immagini sono state scaricate da <https://unsplash.com>

È possibile stampare, copiare e distribuire i contenuti dell'ebook solo a fine personale, non commerciale, a patto che:
1) non ne venga modificato il contenuto
2) sia riportata la fonte, Accademia della Felicità