Cosa ti sta frenando?

Meno paura del giudizio. Più spazio per te.

Un sì detto per non deludere. Un’idea lasciata perdere per paura di quello che avrebbero pensato. Scegli un episodio piccolo e recente. Non devi raccontare tutta la tua vita.

01 Che cosa è successo?

Scrivi chi ti ha chiesto cosa, oppure quale scelta hai rimandato. Per esempio: avevo deciso di fare una passeggiata, ma ho accettato un altro favore.

02 Che cosa temevi?

Quale pensiero ti ha fatto rinunciare o dire sì? Per esempio: «Se rifiuto, penserà che sono egoista». L’altra persona lo ha detto o lo stavi immaginando?

03 Che cosa volevi anche tu?

Una pausa, tempo per il corpo, fare una scelta tua. Scrivilo senza aggiungere subito «ma prima devo…».

Scegli anche te.

Non devi smettere di esserci per gli altri. In questo esercizio cerchi una risposta che tenga conto anche del tuo tempo e di ciò che ti serve.

04 Quale risposta puoi provare?

Scegli un no, un limite o un momento per pensarci. Per esempio: «Oggi non riesco»; «Posso aiutarti per venti minuti»; «Controllo e ti rispondo dopo». Scrivi la tua frase.

05 Dove recuperi uno spazio per te?

Scegli un solo ladro di tempo: il telefono, un impegno accettato per forza o una cosa che puoi rimandare. Quale spazio vuoi recuperare e come lo userai?

06 Che cosa farai, e quando?

Una cosa piccola entro domani. Per esempio: alle 18 faccio dieci minuti di movimento; prima di accettare una richiesta controllo i miei impegni.

A fine giornata chiediti: ho dato spazio anche a me?
Non darti un voto. Scrivi cosa è successo e cosa vuoi riprovare.

È un esercizio di riflessione, non un test psicologico. Per una domanda puoi scrivere a domenico@scuoladellafelicita.it.