



Cosa faccio l'anno prossimo? Intanto cambio

Volete fare il primo passo per avere una “foto” di dove siete?

Ritagliatevi uno spazio mentale lontano da impegni; prendete un foglio, delle matite colorate e disegnate un'immagine di come vedete il mondo in cui vivete e lavorate. Il disegno potrebbe essere realistico o astratto, potrebbe includere persone, luoghi o elementi più intangibili come emozioni, eventi, metafore. Non ci sono regole su cosa includere nel disegno ma alcuni suggerimenti; alcune difficili o soddisfacenti relazioni sul lavoro, i propri hobby, la vita sociale, le persone significative. Siate il più spontanei possibile e includete nel disegno tutto ciò che vi viene in mente anche se sembra di poco conto nello schema del vostro mondo. Divertitevi; qui non è importante il lato estetico ma ciò che volete rappresentare.

Una volta terminato il disegno prendetevi qualche minuto di tempo per osservarlo

Ecco alcune domande stimolo:

- Quali elementi chiave avete scelto di includere nella vostra “foto” e perché?
- Mancano elementi importanti che avete dimenticato e che forse date per scontato?
- Quali sono gli aspetti positivi della vostra “foto”? Ci sono aree di conflitto o tensione?
- Quali emozioni sono emerse nel corso dell'esercizio o sono rappresentate nell'immagine (ad esempio frustrazione, autoefficacia ...)
- C'è qualcosa che potreste adesso aggiungere o togliere che cambierebbe in meglio la vostra immagine?

Le vostre risposte vi aiuteranno ad avere un' "istantanea di dove siete adesso" per iniziare a immaginare il vostro nuovo progetto