



EQ In Use:

Consapevolezza Di Se

Creato da MPEC Srl
Curato con amore da:

Suzanne Pilch, ICF PCC, TIIC

Pratica La Consapevolezza Di Se

Introduzione:

La consapevolezza di se è un elemento chiave dello sviluppo e della crescita personale. Un esercizio molto efficace per potenziare la consapevolezza di se consiste nell'identificare le tue credenze fondamentali - quelle convinzioni fondamentali che modellano la tua percezione di te stesso, degli altri e del mondo.

Questa comprensione è fondamentale poiché influisce su ogni aspetto della tua vita, inclusa la tua capacità di imparare e adattarti. All'interno di questo quadro, è anche cruciale riconoscere le tue credenze limitanti - quei segmenti del tuo sistema di credenze fondamentali che ti frenano dal raggiungere il tuo pieno potenziale.

Identificare le Mie Credenze Fondamentali:

Inizia riflettendo sulle tue ipotesi di base sulla vita e sul tuo posto qui.

Per scoprirle, potrebbe essere utile completare le seguenti affermazioni:

1. Sono al meglio di me quando _____.
2. Sono al peggio di me quando _____.
3. Per me, il successo significa _____.
4. Se avessi più _____, la mia vita sarebbe migliore.
5. Sono molto orgoglioso di _____.
6. La mia più grande paura è _____.
7. La cosa che amo di me stesso è _____.
8. La più grande difficoltà per me è _____.
9. Mi sento felice quando _____.
10. Mi sento forte quando _____.



Identificare le Mie Credenze Fondamentali Negative:

Ora, concentriamoci su quelle credenze che potrebbero ostacolarti. Queste sono spesso formulate in assoluti e riflettono una visione pessimistica delle tue capacità o delle future possibilità. Completa queste frasi per iniziare a scoprire queste credenze:

1. Non sarò mai bravo in _____ perché _____.
2. Non posso _____ perché _____.
3. La gente non _____ perché io sono _____.
4. Devo evitare _____ perché potrei fallire in _____.
5. Sono sempre _____ perché _____.

Domande di Self-Coaching per i Passi Successivi:

Dopo aver identificato le tue credenze fondamentali negative, mettile in discussione con queste domande di auto-coaching:

1. Quali prove ho che supportano o contraddicono questa credenza?
2. Come mi serve questa credenza e cosa cambierebbe se la lasciassi andare?
3. Chi sarei senza questa credenza?
4. Come posso riformulare questa credenza per renderla più potente e di supporto?
5. Quale piccola azione posso intraprendere ora per contrastare questa credenza?
6. Come cambierà la mia esperienza di apprendimento e comunicazione in inglese cambiando questa credenza?

Ricorda, l'obiettivo di questo esercizio non è giudicarti duramente, ma avvicinarti alle tue credenze con curiosità e il desiderio di crescere. Mentre lavori su questo esercizio, cerca di provare compassione verso con te stesso e restare aperto alle intuizioni che potrebbero emergere. Questo processo riguarda la costruzione di una base di auto-conoscenza da cui puoi sviluppare un sistema di credenze più positivo per te, che ti aiuti a migliorare, crescere e superare i tuoi limiti, migliorando ogni aspetto della tua vita personale o professionale.

