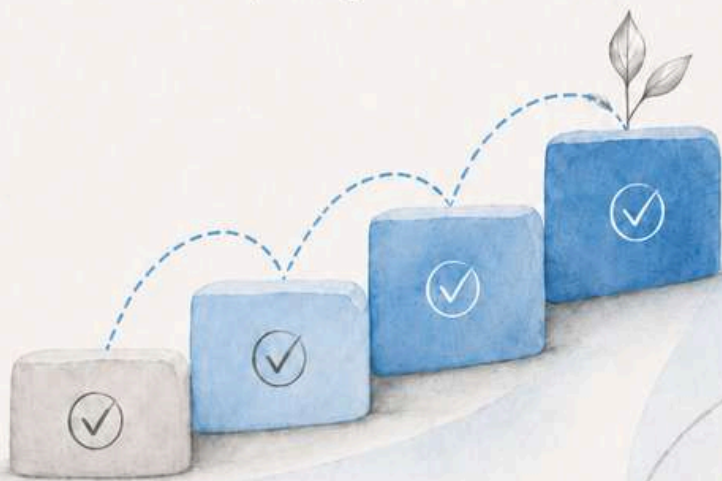


PARLIAMOCI CHIARO 

QUADERNO DELLE PROVE

30 giorni per costruire fiducia
in te stesso, una prova alla volta



A cura di Andrea Masiero

PREMESSA

Molti pensano che la fiducia in sé stessi nasca dal sentirsi sicuri. La mia esperienza mi ha insegnato il contrario.

La fiducia cresce grazie alle esperienze che viviamo e al modo in cui impariamo a leggerle.

Ogni volta che affronti una situazione che tendevi a evitare, raccogli una prova. Ogni volta che impari a riconoscere quella prova, generi un mattone su cui costruire maggiore fiducia.

Questo quaderno nasce proprio per questo, per aiutarti ad allenare lo sguardo e per imparare ad accorgerti dei progressi che normalmente dimentichi.

Non serve a farti fare imprese straordinarie, ma ti serve ad aiutarti a vedere quelle ordinarie.



COME usare questo quaderno

Ogni sera, per i prossimi 30 giorni, prenditi almeno 5 minuti e chiediti: quale prova ho raccolto oggi su me stesso?

Più la risposta sarà concreta, più questo quaderno diventerà utile.

Una prova può essere, a titolo di esempio...

- ✓ aver espresso un'opinione
- ✓ aver chiesto un feedback
- ✓ aver detto di no
- ✓ aver affrontato una conversazione difficile
- ✓ aver ammesso un errore
- ✓ aver chiesto aiuto
- ✓ aver parlato davanti ad altre persone



PRIMA di INIZIARE

Prima di iniziare i 30 giorni, prenditi qualche minuto per capire da dove parti.

Non devi trovare risposte perfette. Ti basta riconoscere alcune situazioni in cui oggi senti di trattenerti, rimandare o non esprimerti come vorresti.



I. Oggi faccio più fatica a...

Spunta le frasi che ti assomigliano di più.

- ☐ Prendere la parola in una riunione
- ☐ Dire quello che penso con chiarezza
- ☐ Fare una domanda davanti ad altre persone
- ☐ Dire “non sono d’accordo”
- ☐ Chiedere aiuto
- ☐ Chiedere un feedback
- ☐ Dare un feedback a qualcuno
- ☐ Dire di no senza sentirmi in colpa
- ☐ Parlare davanti a un gruppo
- ☐ Gestire un errore senza giudicarmi troppo
- ☐ Espormi quando non sono sicuro al 100%
- ☐ Iniziare qualcosa che rimando da tempo
- ☐ Mostrare una parte più autentica di me
- ☐ Altro: _____



2. Le situazioni che tendo a evitare sono...

- ☐ Riunioni in cui potrei intervenire
- ☐ Conversazioni difficili
- ☐ Telefonate importanti
- ☐ Presentazioni
- ☐ Colloqui
- ☐ Momenti di confronto con capi, colleghi o clienti
- ☐ Situazioni in cui potrei essere giudicato
- ☐ Occasioni in cui devo improvvisare
- ☐ Situazioni in cui potrei sbagliare
- ☐ Momenti in cui devo chiedere qualcosa
- ☐ Occasioni in cui devo prendere posizione
- ☐ Situazioni nuove o poco prevedibili
- ☐ Altro: _____



3. Quando evito queste situazioni di solito mi racconto che.....

Spunta le frasi più frequenti.

- ☐ “Non è il momento giusto”
- ☐ “Non sono abbastanza preparato”
- ☐ “Dirò una sciocchezza”
- ☐ “Gli altri sono più bravi di me”
- ☐ “Meglio non esporsi”
- ☐ “Potrei disturbare”
- ☐ “Potrebbero giudicarmi”
- ☐ “Non saprei cosa rispondere”
- ☐ “Se sbaglio, faccio una brutta figura”
- ☐ Altro: _____



4. Vorrei avere più fiducia quando...

Completa scegliendo una o più frasi.

- ☐ Parlo davanti ad altre persone
- ☐ Devo esprimere un'opinione
- ☐ Devo gestire un confronto
- ☐ Devo prendere una decisione
- ☐ Devo chiedere qualcosa
- ☐ Devo dire di no
- ☐ Devo affrontare un errore
- ☐ Devo sostenere una presentazione
- ☐ Devo farmi vedere di più
- ☐ Devo uscire dal ruolo di “quello che osserva e basta”
- ☐ Altro: _____



5. Fra 30 giorni voglio riuscire a...

Scegli 1 obiettivo concreto, piccolo e osservabile.

- ☐ Intervenire almeno una volta in una riunione
- ☐ Fare una domanda che normalmente terrei per me
- ☐ Dare feedback con più chiarezza
- ☐ Chiedere un feedback a qualcuno
- ☐ Dire di no almeno una volta senza giustificarmi troppo
- ☐ Affrontare una conversazione che sto rimandando
- ☐ Parlare davanti a un piccolo gruppo
- ☐ Accettare un errore senza trasformarlo in un giudizio su di me
- ☐ Riconoscere almeno 10 prove concrete raccolte durante il mese
- ☐ Sentirmi un po' più libero di espormi
- ☐ Altro: _____



GIORNO 1

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 2

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

Quale situazione ho affrontato oggi?*Descrivi la situazione concreta.*

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?*Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.*

Quale prova porto a casa su me stesso/a?*Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?*

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?*Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?*

GIORNO 4

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 5

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 6

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 7

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 8

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 9

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 10

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO II

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 12

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 13

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 14

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 15

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 16

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 17

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 18

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 19

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 20

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 21

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 22

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 23

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 24

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 25

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 26

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 27

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 28

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 29

___/___/___

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

GIORNO 30

___/___/_____

Quale situazione ho affrontato oggi?

Descrivi la situazione concreta.

Cosa mi impediva, in passato, di affrontare questa situazione?

Esempio: paura del giudizio, timore del conflitto, bisogno di essere perfetto, paura di disturbare, abitudine a rimandare.

Quale prova porto a casa su me stesso/a?

Che cosa hai scoperto di poter fare, reggere, affrontare o imparare?

Da 1 a 10, quanto sono soddisfatto di essermi messo in gioco?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

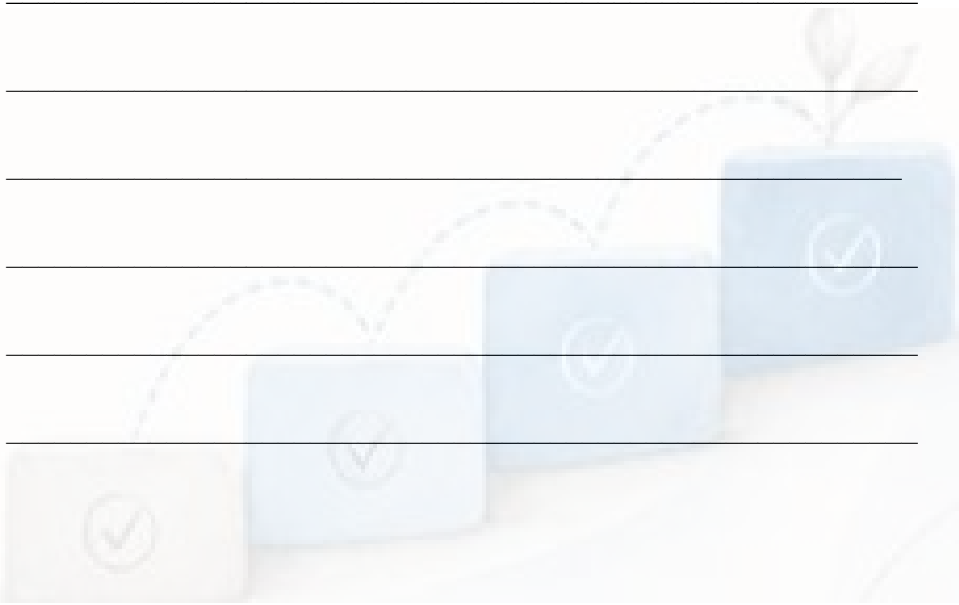
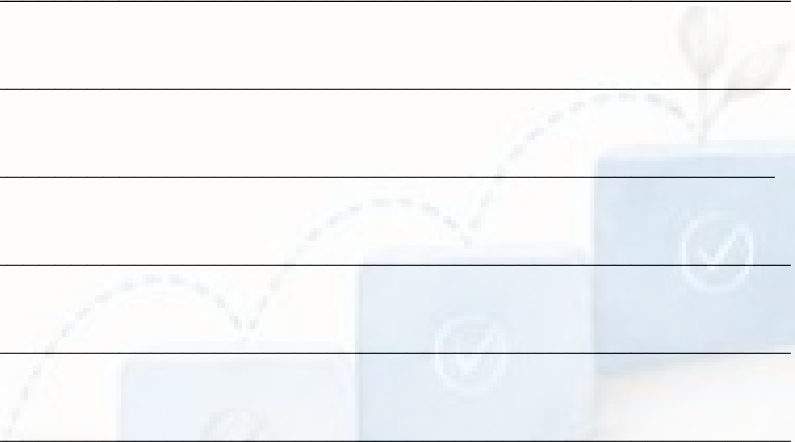
Quale sarà il prossimo piccolo passo domani?

Cosa puoi fare domani per continuare ad allenarti?

Una LETTERA a me stesso/a

Scrivi una lettera al te stesso/a di un mese fa.

Che cosa gli diresti oggi?



*La fiducia in sé stessi non nasce
quando scopri di essere perfetto.*

*Nasce quando scopri di poter andare
avanti anche quando non lo sei.*



Il tuo prossimo passo

In questi 30 giorni hai iniziato a raccogliere prove.

Alcune forse piccole.

Alcune forse sorprendenti.

Alcune forse ancora fragili.

Raccontano però tutte una cosa importante: ogni volta che scegli di metterti in gioco, aggiungi un pezzo alla fiducia che stai costruendo.

Continua a farlo una prova alla volta.

Vuoi continuare il percorso?

Se questo quaderno ti è stato utile e vuoi lavorare in modo più approfondito sulla fiducia, sulla comunicazione e sul public speaking, puoi contattarmi.

Nei miei percorsi lavoro con persone, team e aziende per trasformare il parlare davanti agli altri in un'occasione concreta di crescita personale e professionale.

Andrea Masiero

| formatore | attore | coach |

.

Scrivimi

info@parliamocichiaro.net

PARLIAMOCI CHIARO 