

MasterClass 4

Questa tabella serve per tenere traccia degli esercizi ogni volta che li svolgi.
Inserisci una "X" nell'apposita casella ogni volta che svolgi gli esercizi richiesti.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Es. 1 – Valore + Punto di Forza + Azione: ogni giorno							
Es. 2 – Punti di Forza nel Passato: 1 o più volte							
Es. 3 – Punti di Forza nel Futuro: 1 o più volte							
Es. 4 – Feedback da una persona cara: 1 o più volte							

Esercizio 1

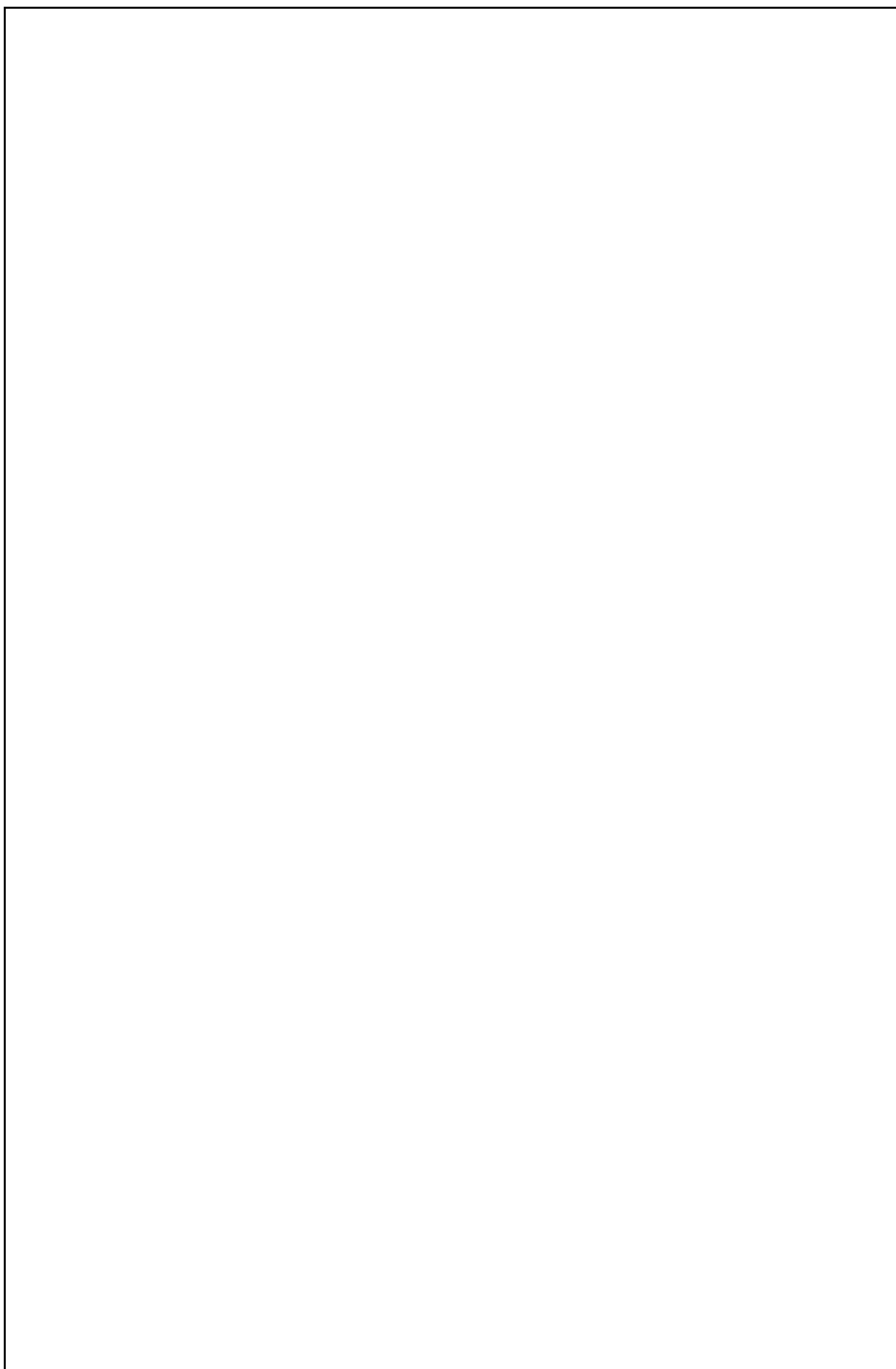
Questo esercizio ti aiuta a non restare solo nella teoria. È il modo più semplice per trasformare valori e punti di forza in **autostima vissuta**, non solo pensata.

Segui questo schema:

1. **Situazione concreta in cui mi sento a disagio, confuso/a o in difficoltà**
(es. una riunione, un messaggio da mandare, una cena, un compito che sto rimandando)
2. **Valore che voglio onorare in questa situazione**
(es. cura di me, onestà, coraggio, rispetto, autenticità...)
3. **Punto di forza che posso usare oggi**
(puoi scegliere dall'elenco dei 24 punti di forza che trovi in fondo al workbook)
4. **Piccola azione concreta che posso fare oggi (5 minuti)**
(deve essere specifica, fattibile, non "salvare il mondo")
5. **Che cosa è successo quando ho provato a fare questa azione?**
(come mi sono sentito/a, cosa ho notato in me)

Esercizio 1

Giorno 1



Giorno 2

Giorno 3

Giorno 4

Giorno 5

Giorno 6

Giorno 7

Esercizio 2

In questo esercizio ci concentriamo su un punto di forza alla volta e cerchiamo episodi specifici del passato in cui lo hai già espresso.

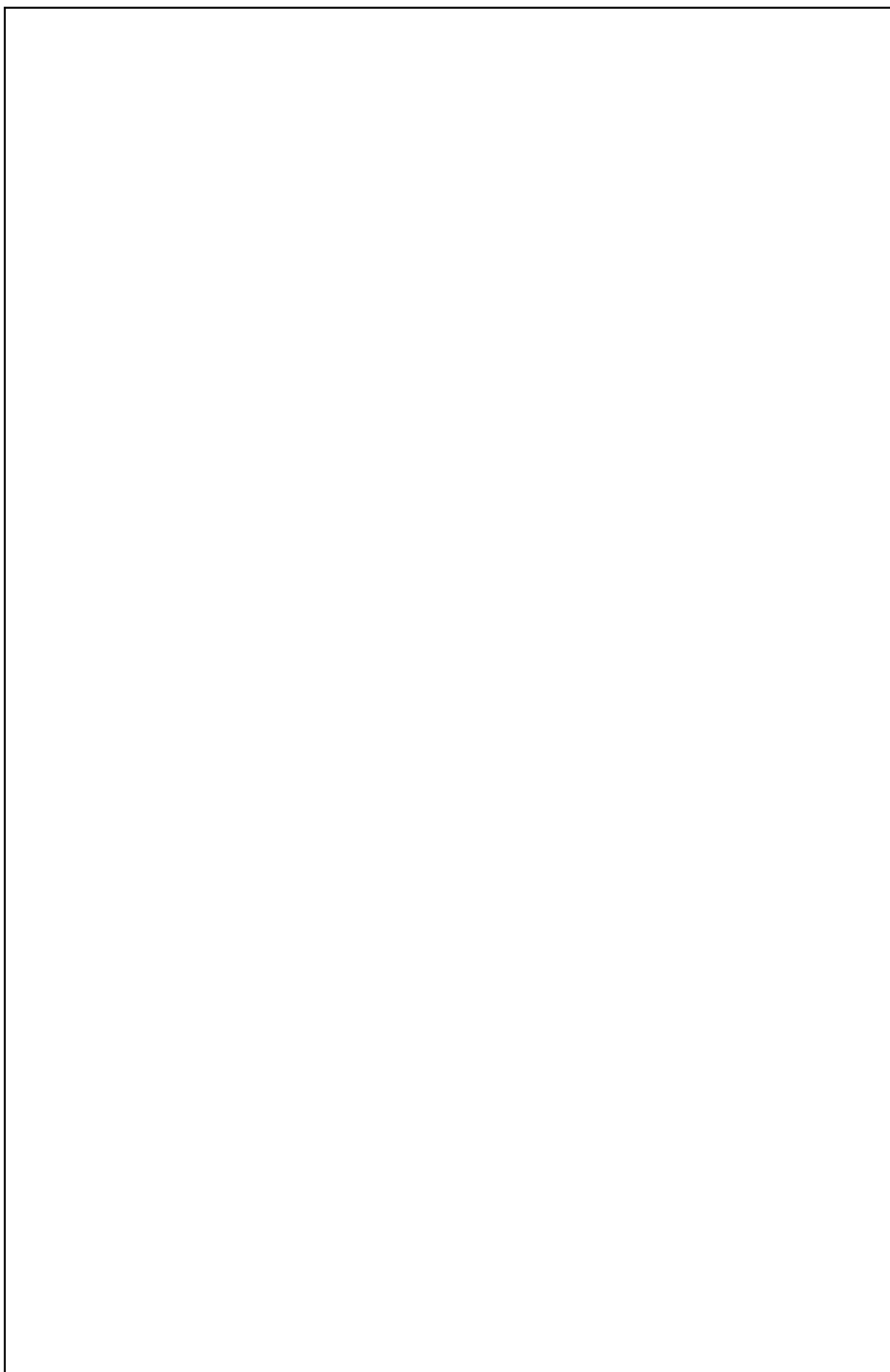
L'obiettivo è mostrare al tuo cervello che queste qualità sono già presenti in te e passare dall'idea "non ho autostima" alla consapevolezza "in alcuni momenti ho già incarnato ciò che rispetto".

Più gli esempi sono **concreti e piccoli**, più sono potenti.

Segui questo schema:

- Punto di forza su cui voglio lavorare oggi: _____
- Episodio 1 – Quando è successo? (tempo/contesto): _____
- Che cosa è successo, concretamente? (Racconta la scena come se stessi descrivendo un film: cosa hai fatto, cosa hai detto, cosa si vedeva) _____
- In che modo questo episodio mostra il mio punto di forza? _____

Episodio



Esercizio 3

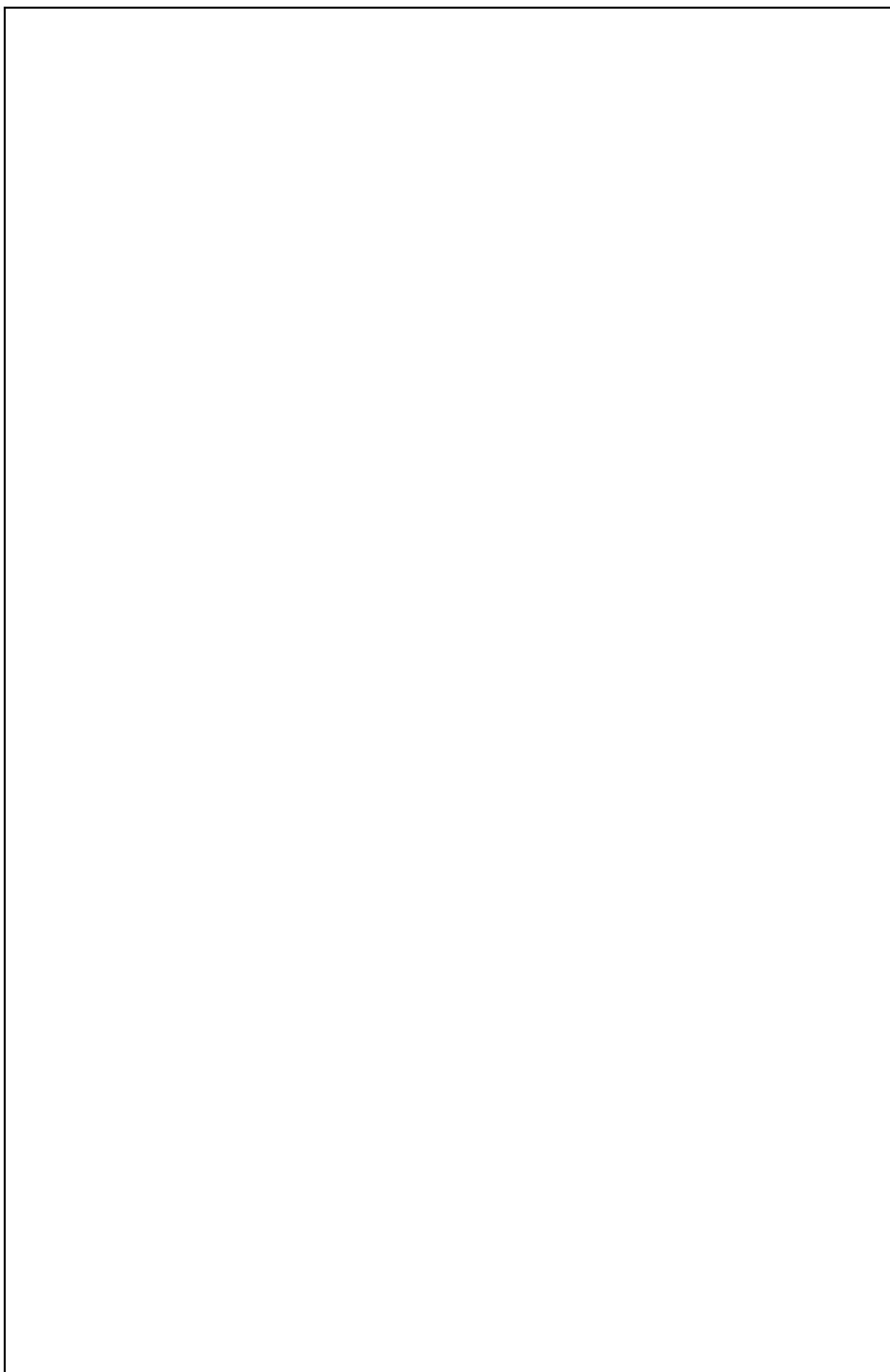
Qui fai il passaggio successivo: usi il punto di forza scelto per **prepararti a un contesto futuro**.

Non si tratta di creare aspettative rigide (“devo riuscire per forza”), ma di individuare una situazione reale che ti aspetta, decidere come vorresti rappresentare quel punto di forza e definire **una micro-azione di prova**, flessibile, che puoi tentare.

Segui questo schema:

- Punto di forza su cui voglio lavorare nel futuro: _____
- Contesto futuro in cui mi piacerebbe usarlo (es. “colloquio di lavoro”, “fare una domanda in riunione”, “parlare con il partner di un tema difficile”): _____
- Come vorrei rappresentare questo punto di forza in quel contesto? _____
- Qual è una piccola azione concreta che posso testare? (Es. “preparo una frase da dire”, “faccio una domanda in più”, “chiedo come sta davvero l'altra persona”) _____
- Cosa mi impegno a NON fare, per non tradire questo punto di forza? _____

Situazioni



Esercizio 4

Molti dei nostri punti di forza non li vediamo da soli: sono **nei nostri “angoli ciechi”**.

Questo esercizio ti invita a chiedere a una persona di fiducia come ti vede, usando il linguaggio dei punti di forza.

Questo esercizio è utile a scoprire risorse che non riconosci; avere esempi concreti visti “da fuori” e allenare la tua autostima in modo relazionale, non solo dentro la tua testa.

Segui questo schema:

- Scegli una persona che ti conosce bene, ti vuole bene ed è in grado di dirti la verità con gentilezza
- Mostrale l'elenco dei **24 punti di forza** (fine workbook) e poi usa le domande qui sotto.

1. Secondo te quali di questi punti di forza mi rappresentano di più?

2. Puoi raccontarmi un episodio concreto in cui mi hai visto esprimere uno di questi punti di forza?

3. Secondo te ci sono punti di forza che potrei usare di più nella mia vita di tutti i giorni? Quali?

ELENCO DEI 24 PUNTI DI FORZA (Character Strengths)

Puoi usare questa lista negli esercizi per scegliere i punti di forza che senti più vicini a te.

Saggezza e conoscenza

1. Creatività – trovare idee nuove, soluzioni originali
2. Curiosità – interesse per il mondo, voglia di esplorare e capire
3. Amore per il sapere (passione per l'apprendimento) – piacere di imparare cose nuove
4. Lungimiranza / apertura mentale – capacità di vedere più prospettive, valutare le informazioni
5. Prospettiva / saggezza – dare consigli utili, vedere il quadro d'insieme

Coraggio

6. Coraggio – affrontare le difficoltà, dire o fare ciò che è giusto anche se fa paura
7. Perseveranza – continuare nonostante la fatica o gli ostacoli
8. Onestà / integrità – essere autentici, dire la verità, essere coerenti con ciò che si pensa
9. Vitalità / entusiasmo – portare energia, partecipazione, presenza nelle cose che si fanno

Umanità

10. Amore – capacità di dare e ricevere affetto, legami profondi e reciproci
11. Gentilezza – aiutare, prendersi cura degli altri, fare piccoli gesti di cura
12. Intelligenza sociale – capire emozioni, bisogni e dinamiche nelle relazioni

Giustizia

13. Senso civico / lavoro di squadra – sentirsi parte di un gruppo e contribuire
14. Equità – trattare le persone in modo giusto, senza favoritismi
15. Leadership – guidare gli altri, coordinare, prendere iniziative per il bene comune

Temperanza

16. Perdono / misericordia – saper lasciare andare il rancore, dare seconde possibilità
17. Umiltà / modestia – non mettersi al centro, riconoscere limiti e meriti senza esagerare
18. Prudenza – riflettere prima di agire, valutare le conseguenze
19. Autocontrollo / autoregolazione – gestire impulsi, emozioni, comportamenti in modo intenzionale

Trascendenza

20. Apprezzamento del bello e dell'eccellenza – notare e valorizzare ciò che è bello o fatto bene
21. Gratitude – riconoscere e apprezzare ciò che si riceve
22. Speranza / ottimismo – aspettarsi possibilità positive nel futuro e lavorarci
23. Umore – trovare il lato leggero delle situazioni, far sorridere gli altri
24. Spiritualità / senso – sentirsi parte di qualcosa di più grande, avere un senso della vita

Appunti della settimana

