

MasterClass 5

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 - Modellamento: 1 volta							
Es. 2 - Preparazione Esposizione: 1 volta							
Es. 3 - Esposizione del Difetto: 1 o più volte							
Es. 4 - Allenamento del "No": 3 volte (diversi tipi)							
Es. 5 - Punto di Forza nella Relazione: Ogni giorno							
Es. 6 - Riflesso della Forza: 1 o più volte							
Es. 7 - Apprezzamento Reciproco: 1 o più volte							
Es. 8 - Atti di Gentilezza Fuori: 1 o più volte							

Esercizio 1

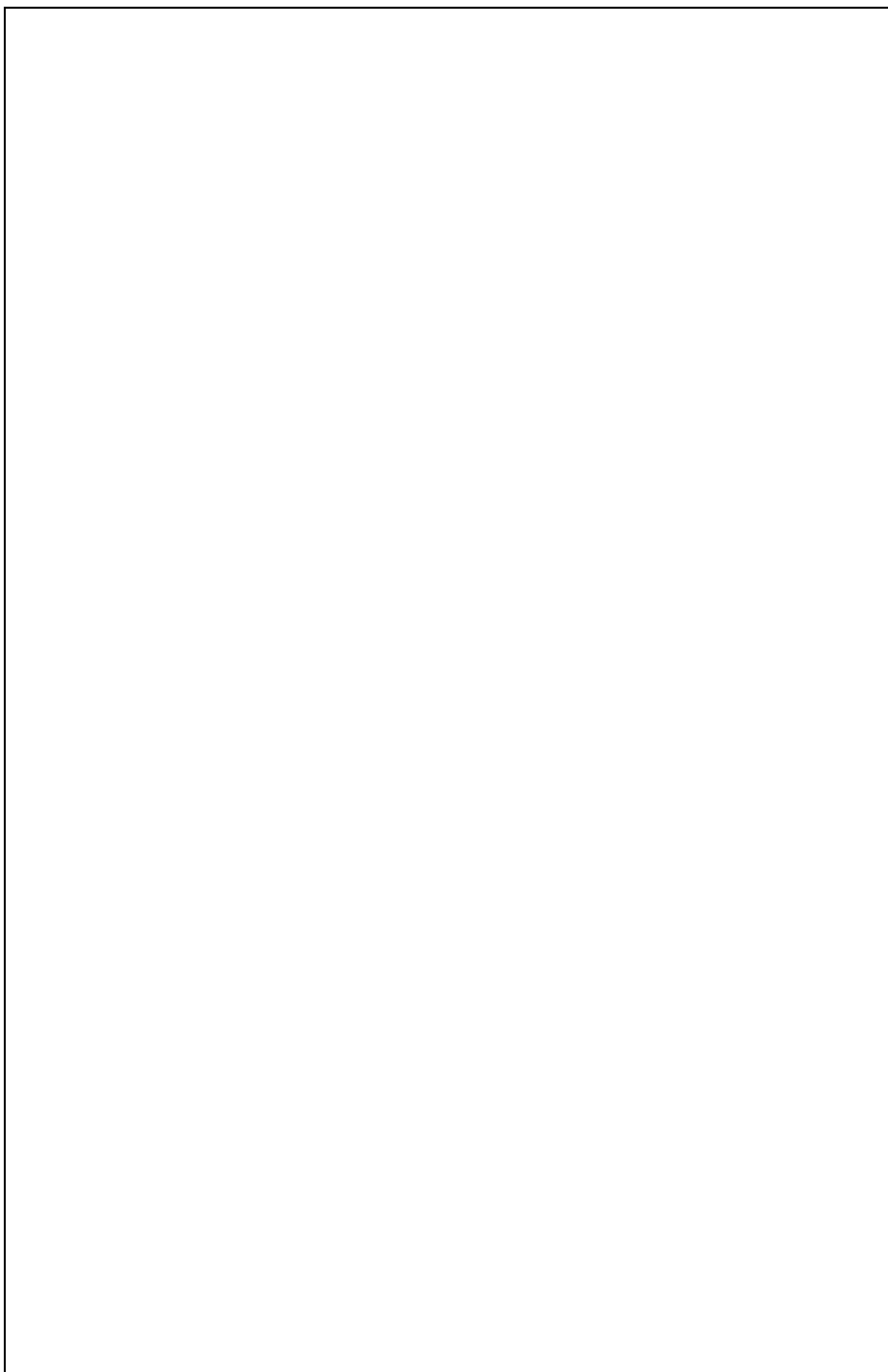
Questo esercizio ti aiuta a trasformare il confronto basato sulla minaccia ("lui è meglio di me") in **ispirazione**. L'ammirazione verso un modello vicino può stimolarti a crescere.

- Pensa a una persona che ammiri per **come vive o affronta la vita** (non per ciò che ha). Scegli un modello "vicino" per attivare meglio l'apprendimento.
- Identifica il **valore** e il **punto di forza** che riconosci in quella persona e che vorresti rappresentare anche tu.

Segui questo schema:

1. Persona che ammiro (Nome/Ruolo)
2. Quale **valore** riconosco in lei/lui (es. Onestà, Coraggio, Autenticità)
3. Quale **punto di forza** riconosco (consulta l'elenco dei 24 punti di forza)
4. In che modo questo smette di essere "confronto per vincere" e diventa "connessione per crescere"?

Esercizio 1



Esercizio 2

Obiettivo di questo esercizio è mappare le tue paure per smettere di difenderti da un giudizio fantasmatico.

- Fai un **elenco di tutte le cose** che temi che gli altri vedano o giudichino in te.
- Seleziona gli elementi "**più comodi**" (che ti danno fastidio, ma non troppo) da usare nel prossimo esercizio (Esercizio 3).

Elenco

(scrivi le tue paure o i tuoi "difetti")

Esercizio 3

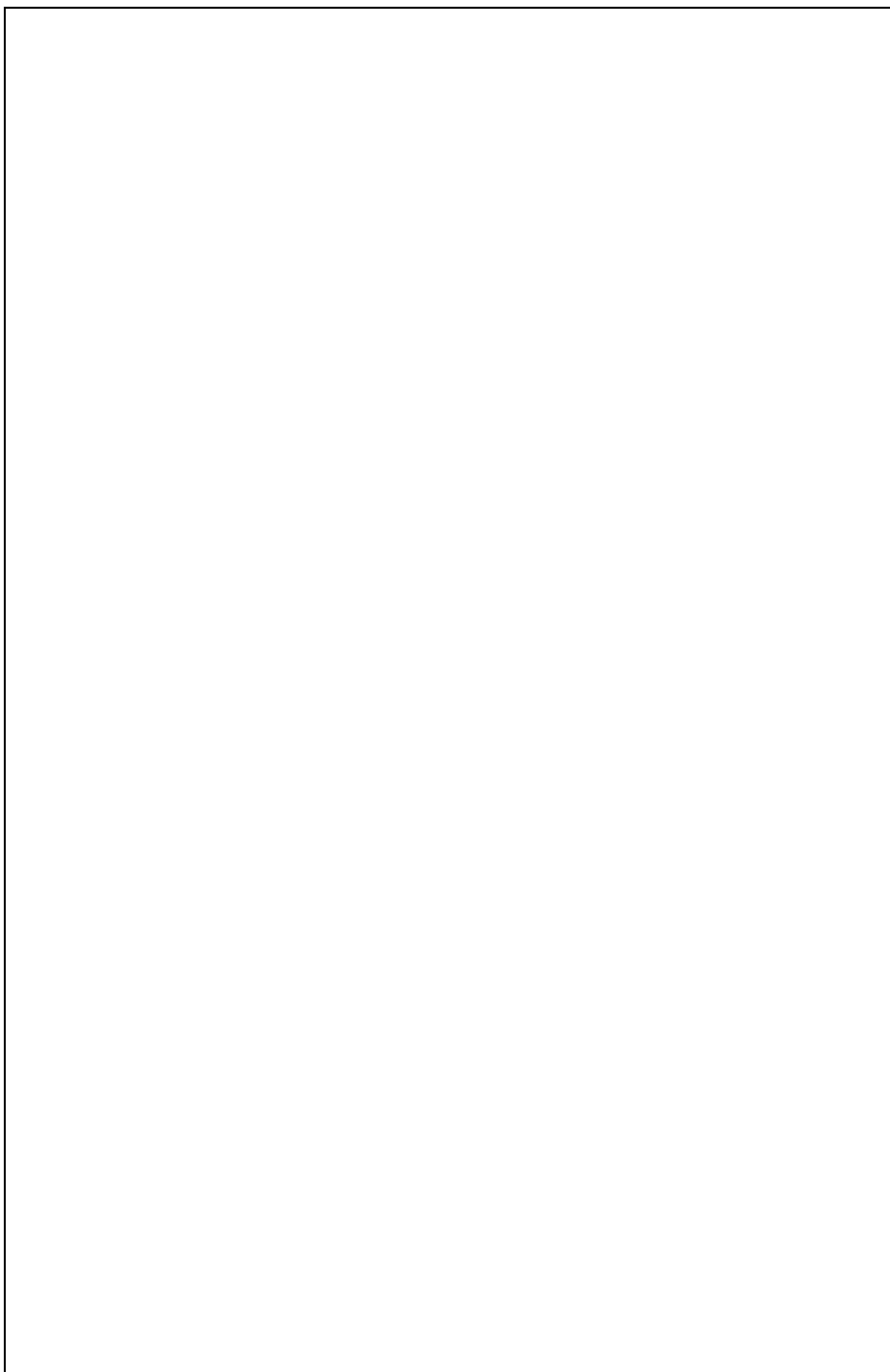
L'autostima non è sentirti sempre sicuro, ma avere il **coraggio di farti vedere** anche quando non lo sei. Nascondere i tuoi "difetti" ti costringe a difenderti continuamente, minando la tua autenticità.

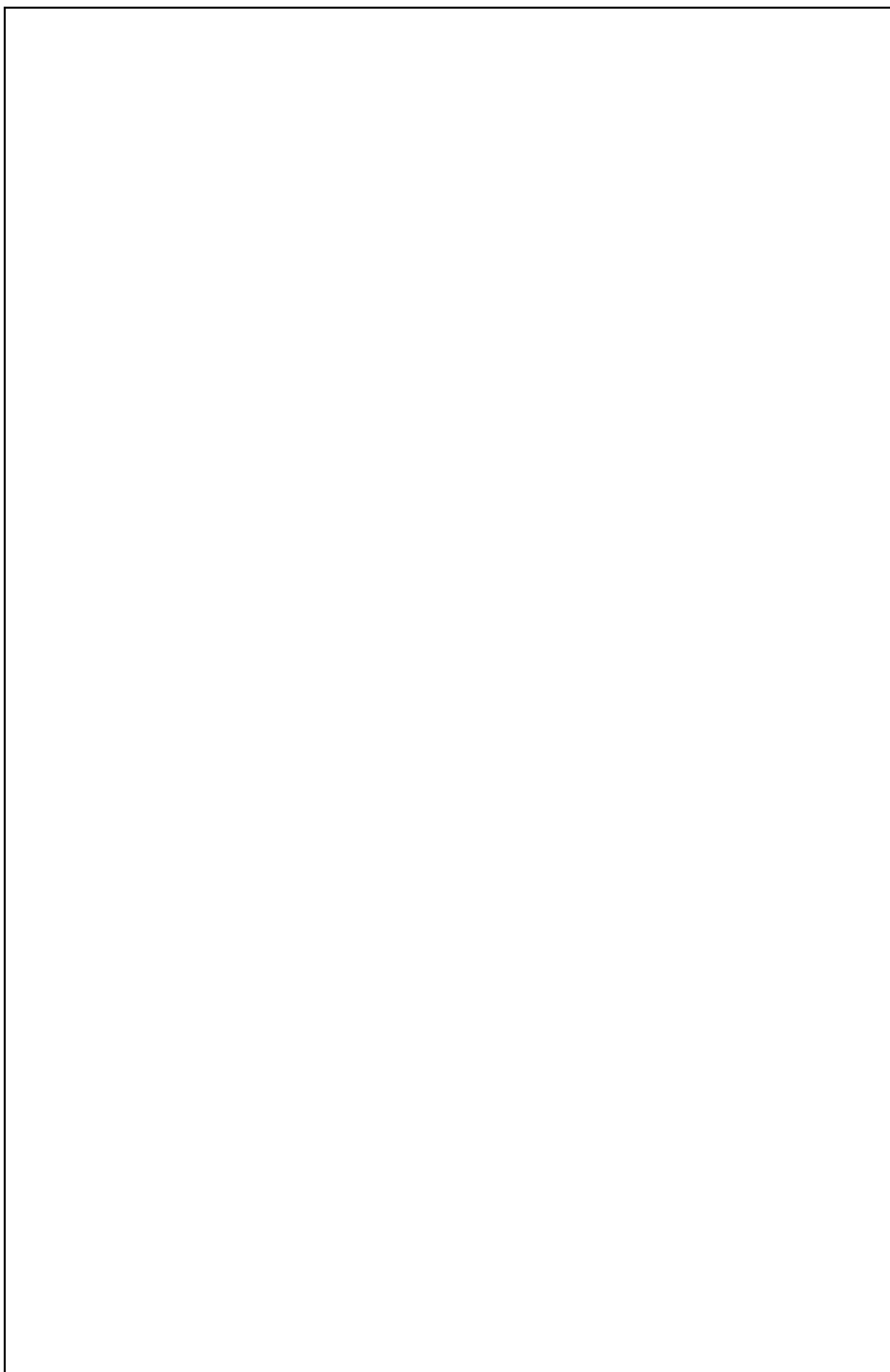
- Guardando l'elenco dell'esercizio 2, scegli qualcosa di te che temi venga giudicato, ma che non ti dia **troppo fastidio** (es. un difetto di pronuncia, tendenza a parlare troppo, una caratteristica fisica, ecc.).
- Esegui o ammettila **volontariamente** di fronte agli altri, mettendo in piazza quella paura. L'obiettivo è smettere di difenderti da un giudizio fantasmatico.

Segui questo schema:

1. Quale piccolo difetto/paura scelgo di esporre
2. In che situazione l'ho esposto o lo esporrò
3. Qual è stata la mia azione concreta (es. la frase esatta che ho usato)
4. Che cosa ho provato dopo averlo fatto e come è cambiata la mia percezione di me

Esercizio





Esercizio 4

La capacità di **saper dire di no** è una delle forme più mature di autostima e un atto d'amore verso i tuoi confini. Allenati a sopportare l'imbarazzo o il senso di colpa che ne deriva.

- Scegli una persona con cui fai fatica a dire di no.
- Prova a utilizzare le tre modalità di "No" proposte, partendo da quella più facile.

Tipi di "NO":

- **No Condizionale** (con una scusa, il più facile)
- **No Assoluto** (secco, senza condizioni)
- **No del Super Saiyan** (specificando la priorità: "No, ho di meglio da fare")

Esercizio 5

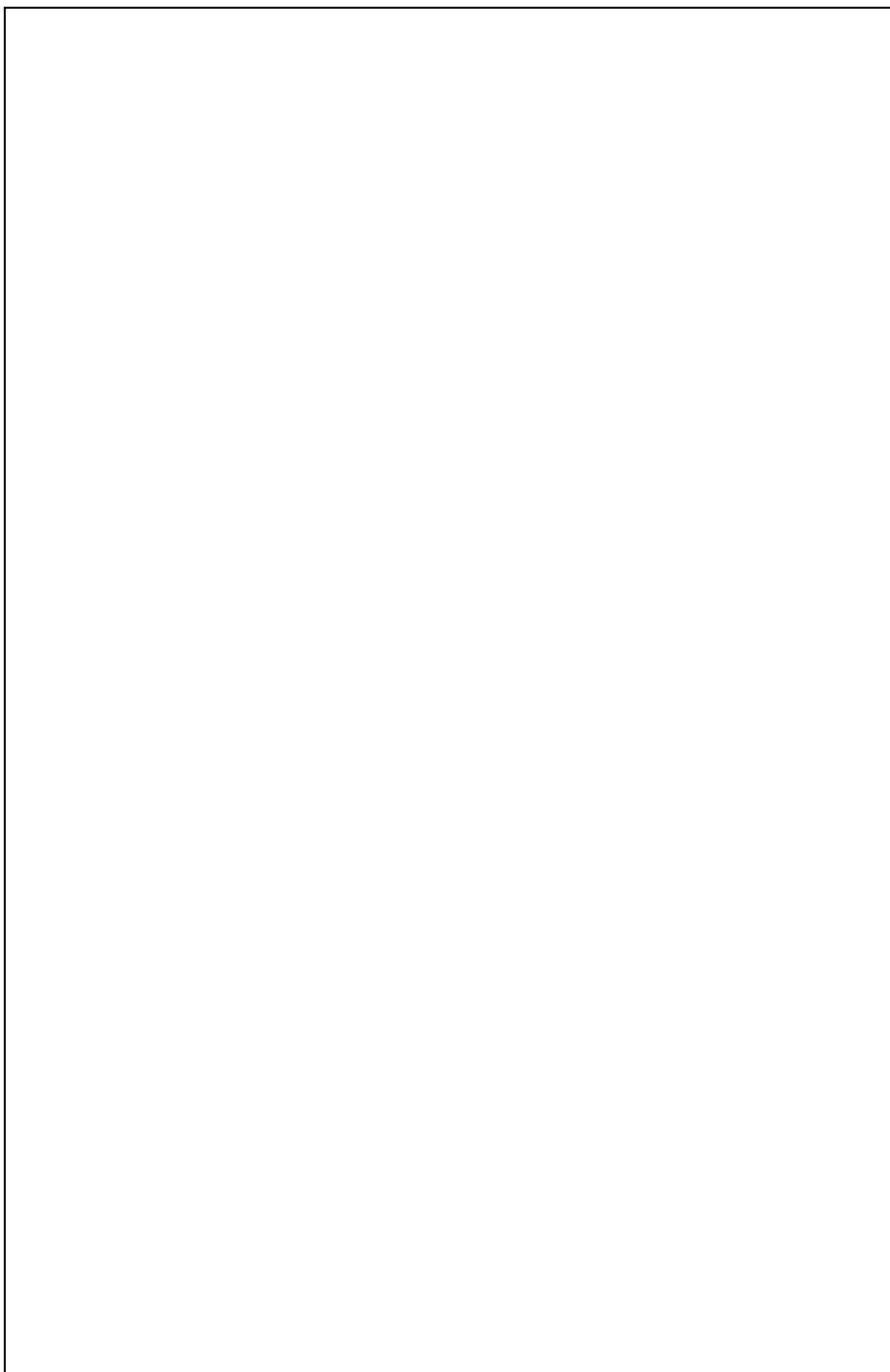
I tuoi punti di forza servono anche per **nutrire le tue relazioni**. Questo costruisce una stima che si alimenta di uno scambio e non di approvazione.

- Scegli un tuo punto di forza (es. Gentilezza, Umore, Onestà, Intelligenza Sociale).
- Decidi in che modo usarlo consapevolmente in una relazione (non per cambiare l'altro, ma per portare te stesso in modo più pieno).

Segui questo schema:

1. Persona/Relazione
2. Il mio punto di forza che emerge in questa relazione è
3. Come cambia la percezione del rapporto quando lo guardo con gli occhi dell'apprezzamento?

Esercizio



Esercizio 6

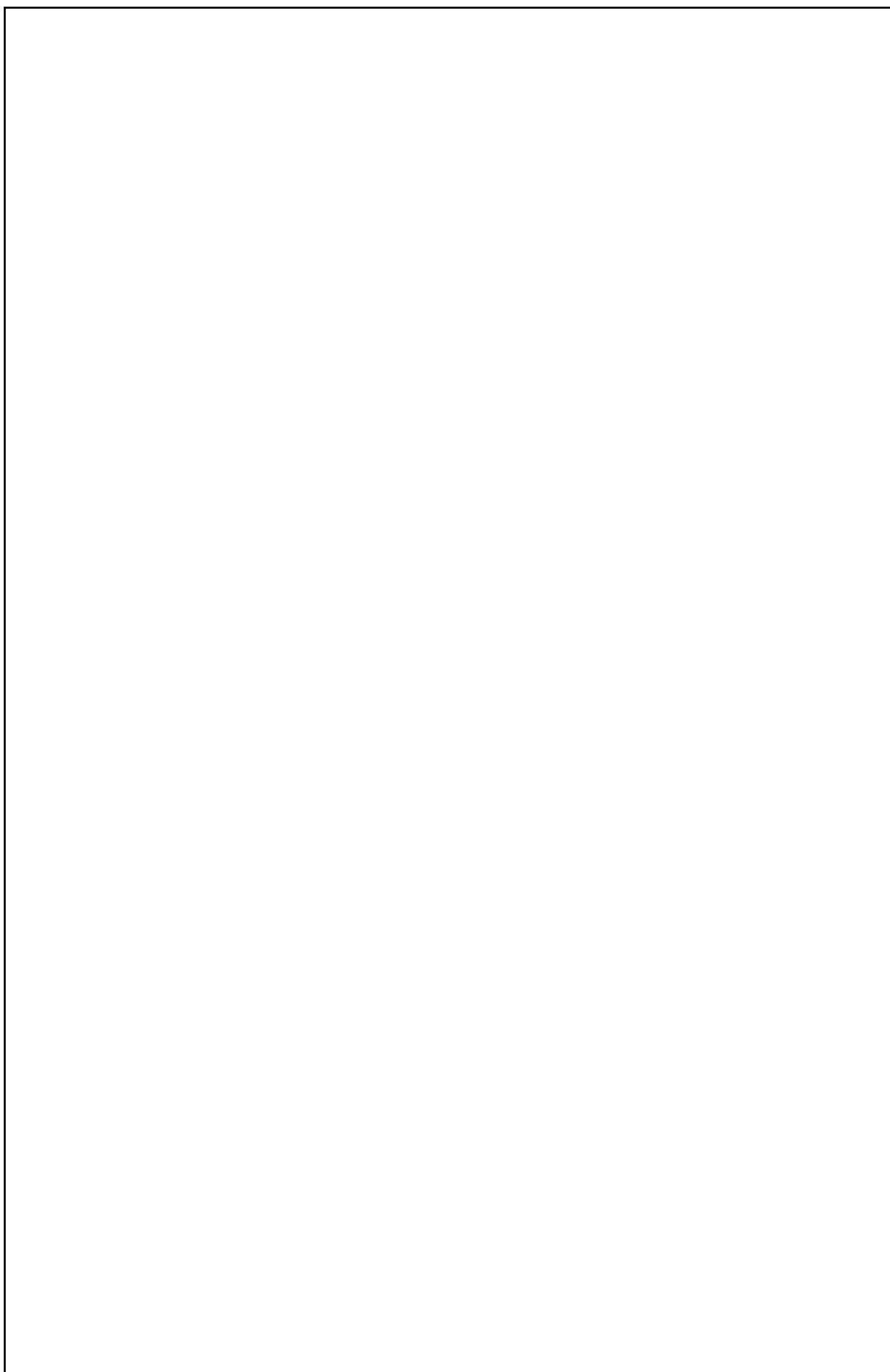
L'esercizio 6 ha l'obiettivo di allenare la mente a notare i punti di forza in te stesso/a e negli altri all'interno di una **dinamica relazionale**.

- Pensa a una persona con cui interagisci spesso (partner, amico, collega).
- Rifletti su come i punti di forza si manifestano nel vostro rapporto.

Segui questo schema:

1. Tipo di Azione
2. Descrizione dell'Atto/Messaggio (Cosa ho fatto/scritto)
3. Punto di Forza/Valore Riconosciuto (nell'altro o in me)
4. Cosa mi ha fatto rendere conto (Riflessione personale)

Esercizio



Esercizio 7

Per ottenere l'effetto benefico del riconoscimento e della condivisione del valore, scegli una persona significativa e scrivi (anche solo per te stesso/a) un messaggio di apprezzamento autentico. Riporta cosa hai scritto o pensato, indicando un suo punto di forza; puoi scrivere anche le tue riflessioni personali, ad esempio cosa ha risvegliato in te: ad es. "mi ha fatto rendere conto che anche io ho questa qualità".

Esercizio

Esercizio 8

Per nutrire la tua gratitudine e il tuo senso di apprezzamento relazionale, aumentando il tuo senso di valore, fai dei **piccoli atti di gentilezza fuori da te** (es. un sorriso, un aiuto, una conversazione con uno sconosciuto).

Segui questo schema:

1. Atto di gentilezza/connessione
2. Contesto (Chi? Dove?)
3. Cosa ha nutrito in me (Gratitudine, senso di apprezzamento, ecc.)

Esercizio

Appunti della settimana

