



Io decido

Se vuoi, prenditi del tempo ora per riflettere. Senti libero di prendere un foglio di carta e scrivere le tue risposte lì. La riflessione può diventare più dettagliata, come emerge e fluisce da te. L'obiettivo della riflessione è che tu prenda un momento per riflettere e determinare se stai prendendo le decisioni nella tua vita o se lo sta facendo qualcun altro.

E se ne sei consapevole, puoi vedere se questo è accettabile per te o se vuoi cambiare qualcosa. Non si tratta di giudicare se è bene o male, ma di ottenere maggiore chiarezza su se stiamo vivendo la nostra vita o quella di qualcun altro. E se va bene per noi così com'è, allora non c'è bisogno di cambiamenti. Tuttavia, se scopriamo che vorremmo cambiarlo e abbiamo anche il coraggio di farlo, possiamo osare i primi passi.

Con cosa non sono d'accordo?

Se guardo la situazione da lontano, cosa sento? Come mi sento a riguardo?

Se penso di poter attivamente plasmare la mia vita, cosa necessiterebbe di una nuova progettazione?

Come immagino determinate cose per la mia vita a lungo termine?

Cosa è davvero importante nella mia vita? Su cosa posso anche fare a meno?

Sono soddisfatto?

Cosa può rimanere così com'è?

Cosa voglio cambiare e lo farò effettivamente?