

grateful

EMPOWER KIT

UNA GUIDA PRATICA PER DEFINIRE I PROPRI OBIETTIVI

Questo Empower Kit è una guida per chiarire cosa conta per te, costruire piccoli passi realizzabili e mantenere la direzione lungo il percorso.

EMPOWER KIT – Definire i propri obiettivi

L'obiettivo di questo Kit è fornirti strumenti pratici per **definire i tuoi obiettivi e micro-obiettivi, monitorare i tuoi progressi, adattare e modificare le tue strategie e i tuoi piani d'azione, ottimizzando così il processo di raggiungimento dei tuoi traguardi.**

Questo Kit è stato ideato da psicologi con esperienza nella *progettazione di percorsi finalizzati al potenziamento delle risorse personali e del benessere psicologico*. Le attività proposte si basano su teorie, modelli e tecniche fondati su evidenze scientifiche, la cui efficacia è stata validata da numerosi studi presenti in letteratura sul tema.

Poiché il percorso è stato sviluppato da professionisti della salute mentale del nostro team, le tecniche proposte agiscono su diverse dimensioni psicologiche. Vengono suggerite attività che favoriscono una **maggiore consapevolezza di sé**, dei propri punti di forza e delle aree di miglioramento, che invitano a riflettere sulla dimensione emotiva legata al processo di raggiungimento degli obiettivi e che propongono strategie di autoriflessione.

Il Kit organizza il processo di definizione degli obiettivi in **tre macro-fasi**:

- **Fase di pre-azione:**

È il momento in cui puoi riflettere sui tuoi valori fondamentali che motivano la scelta degli obiettivi, definire cosa desideri raggiungere e considerare sia aspetti interni (punti di forza e aree di miglioramento), sia aspetti esterni (opportunità e possibili ostacoli).

- **Fase di esecuzione:**

In questa fase vengono proposte tecniche per monitorare il processo di raggiungimento degli obiettivi, prestando attenzione a ciò che ha funzionato, a ciò che può essere migliorato, alle tue emozioni e alle tue risorse di energia.

- **Fase di autoriflessione:**

Qui troverai strumenti utili per riflettere sull'esperienza, trarre apprendimento dai successi e dagli errori, e lavorare sulla motivazione e sull'autoefficacia.

Alla fine del Kit vengono inoltre suggerite alcune attività che possono accompagnarti lungo tutto il percorso, come il *journaling tematico* e il *diario della gratitudine*.

Come utilizzare il Kit?

I nostri psicologi consigliano di iniziare dalla fase di **pre-azione**, seguendo i passaggi nell'ordine proposto. Una volta definito il tuo obiettivo o micro-obiettivo, potrai proseguire con le fasi di **esecuzione e autoriflessione**, svolgendo le attività proposte anche in ordine libero. Gli **strumenti aggiuntivi** possono essere integrati in qualsiasi fase del percorso per accompagnarti lungo tutta l'esperienza.

Le attività presenti nel Kit possono essere *ripetute tutte le volte che desideri*, sia sullo stesso obiettivo che su obiettivi differenti. Questo strumento è pensato per supportarti nella definizione di traguardi di varia natura e in diversi ambiti della tua vita.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

Prima Fase – Pre-Azione

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI E VALORI

In questa fase iniziale ti proporremo alcune attività pensate per aiutarti a riflettere sui tuoi **valori fondamentali**, che orientano le tue scelte e ti motivano nel perseguimento dei tuoi obiettivi.

A seguire, ti forniremo uno **strumento pratico e intuitivo**, tratto dai percorsi di *Life Design*, utile per valutare la tua situazione attuale, individuare le aree che percepisci come più critiche e definire da dove partire nella costruzione dei tuoi obiettivi.

Infine, ti presenteremo una serie di **domande-stimolo** che ti accompagneranno nell'applicazione di alcune tecniche riconosciute in letteratura per la definizione e il raggiungimento degli obiettivi: il metodo **WOOP**, la tecnica **SMART** e l'analisi **SWOT**.

Consigliamo di svolgere i vari passaggi guidati in ordine cronologico.

RIFLESSIONE SUI PROPRI VALORI

Prima di definire i tuoi obiettivi, è importante fare chiarezza su **ciò che per te ha davvero valore**. I **valori** rappresentano ciò che conta profondamente nella tua vita, ciò che ti guida nelle scelte quotidiane e ti dà motivazione nel lungo termine. Avere consapevolezza dei propri valori ti aiuta a stabilire obiettivi che siano davvero allineati con chi sei e con ciò che desideri.

- Ripensa a **3 esperienze recenti per te significative** (positive o negative). Possono essere momenti grandi o piccoli, situazioni che ti hanno emozionato, fatto riflettere, reso orgoglioso o infastidito.
Se hai già in mente un *ambito specifico* in cui vuoi lavorare (ad esempio: lavoro, relazioni, università, tempo libero, vita personale...), prova a scegliere esperienze avvenute in quell'area della tua vita.
- **Descrivi brevemente ciascuna esperienza**, poi rifletti su cosa ti ha colpito o lasciato il segno.
- Chiediti: **cosa rivela questa esperienza su ciò che è importante per me?**

Prova a identificare un **valore emerso da ogni esperienza**: ad esempio, autonomia, sicurezza, creatività, connessione, realizzazione, apprendimento, rispetto, libertà, equilibrio, ecc.

1. Descrivi la tua esperienza:

1. Identifica il valore emerso da questa esperienza:

2. Descrivi la tua esperienza:

2. Identifica il valore emerso da questa esperienza:

3. Descrivi la tua esperienza:

3. Identifica il valore emerso da questa esperienza:



VALUTARE LA PROPRIA SITUAZIONE ATTUALE: LA DASHBOARD DELLE AREE CRITICHE

Questo esercizio è un adattamento della Dashboard tratta dai percorsi di Life Design di Burnett ed Evans.

Questo esercizio può esserti utile ogni volta che senti il bisogno di ristabilire un equilibrio nella tua vita, ridefinire le tue priorità o affrontare un momento di confusione.

Nel contesto di questo Kit, il suo scopo è aiutarti a individuare l'area più critica da cui partire per stabilire obiettivi concreti, realistici e coerenti con il tuo benessere attuale.

Per iniziare a definire obiettivi concreti e significativi, è importante prima capire da dove partire.

Questo esercizio ti aiuterà a individuare l'area della tua vita che, al momento, senti più "fuori equilibrio" e che potrebbe beneficiare di un cambiamento.

Cosa fare:

1. Osserva le principali aree della tua vita

Ogni rettangolo corrisponde a un'Area:

- **Lavoro:** che comprende sia un'eventuale attività lavorativa che stai svolgendo in questo momento, sia l'Università;
- **Relazioni:** di diverso genere, quindi amici parenti e partner;
- **Divertimento:** fa riferimento a quanto ti dedichi ai tuoi hobby e ai momenti di svago;
- **Salute:** ovvero il livello percepito della tua salute fisica e mentale.

2. Dai un punteggio da 0 a 4 a ciascuna area, in base al tuo livello di soddisfazione riferendoti alla settimana appena trascorsa

Per valutare la soddisfazione in un certo ambito, fai un bilancio di dove sei in questo momento e dove vorresti essere in quella specifica area.

- *Dove sono ora?*
- *Dove vorrei essere?*

Prova a essere il più **onesto possibile**, anche se alcuni punteggi non ti piacciono: l'obiettivo è capire come stai realmente.

LAVORO



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

RELAZIONI



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

DIVERTIMENTO



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

SALUTE



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

3. Osserva la tua "dashboard personale"

Ora che hai assegnato un punteggio a ciascuna area, osserva il quadro complessivo.

C'è un'area che spicca in negativo?

Un ambito che ti crea insoddisfazione o frustrazione?

Scrivi qui la risposta:

Individua l'area per te più critica, ovvero quella in cui senti il bisogno urgente di un cambiamento o di un miglioramento.

4. Rifletti su quell'area

Una volta identificata l'area critica, chiediti:

Cosa sta influenzando negativamente la mia soddisfazione in questo ambito?

Scrivi qui la risposta:

Ci sono ostacoli esterni (es. situazioni oggettive) o interni (es. emozioni, convinzioni, abitudini)?

Scrivi qui la risposta:

 Quando si valuta la propria situazione attuale e si identifica un'area critica, è necessario tenere a mente alcuni principi.

- **Non esiste un equilibrio perfetto e uguale per tutti.**

Ognuno di noi vive un mix personale e variabile di lavoro, salute, relazioni e tempo libero. Questo esercizio serve a *fotografare il tuo stato attuale*. Solo tu puoi sapere cosa è “abbastanza” per te.

- **Non cercare una simmetria perfetta.**

È normale che alcune aree richiedano più energia in certi momenti. Tuttavia, punteggi molto bassi in aree fondamentali (es. salute) possono indicare uno squilibrio che vale la pena riequilibrare.

- **Le priorità cambiano.**

Quello che oggi è fondamentale, domani potrebbe passare in secondo piano. L'equilibrio va *riadattato continuamente*, ascoltando i tuoi bisogni attuali.

- **Ogni ambito della vita influenza gli altri.**

Relazioni, lavoro, benessere, tempo libero: tutto è connesso. Per questo è importante imparare ad *ascoltarsi* e capire cosa serve davvero in un determinato momento.

- **Impara a distinguere tra problemi bloccanti e problemi gestibili.**

Quando ti senti in stallo in un'area (es. relazioni), chiediti: È un problema che posso gestire o modificare (es. comunicazione, rispetto degli spazi)? Oppure è un blocco profondo legato a incompatibilità o valori differenti?

 METODO WOOP

Il metodo WOOP è un metodo scientificamente validato per definire e raggiungere i propri obiettivi. Combina l'ottimismo sul raggiungimento del desiderio con una realistica pianificazione degli ostacoli e delle strategie per superarli.

- **Wish – Desiderio:** identificazione di un desiderio significativo, ovvero ciò che vuoi raggiungere;
- **Outcome – Risultato:** visualizzazione del miglior risultato possibile;
- **Obstacle – Ostacolo:** dopo aver pensato “in grande”, è importante essere realisti. È necessario quindi identificare il proprio ostacolo interno principale che impedisce di raggiungere i propri desideri;
- **Plan – Piano d'azione:** una volta identificato l'ostacolo interno, è necessario elaborare un piano “se – allora” (if -then) per superarlo.

Ora, ti guideremo passo per passo per ogni fase del metodo WOOP.

1. WISH – Desiderio

Qual è il tuo desiderio più importante in questo momento, rispetto all'Area critica che hai identificato?

Scrivi qui la risposta:

Una volta individuato il tuo desiderio più grande in questo momento, ovvero ciò che vuoi raggiungere in un'Area specifica della tua vita, puoi applicare la **tecnica SMART** per definire il tuo obiettivo e i relativi micro-obiettivi.

La tecnica SMART è validata dalla letteratura scientifica per essere utile ed efficace nel processo di goal setting. L'acronimo SMART descrive le **caratteristiche fondamentali** che un obiettivo dovrebbe possedere al momento della sua definizione. Negli spazi appositi, descrivi il tuo obiettivo, seguendo le domande stimolo, ispirate alla tecnica SMART.

- **Specifico**: un obiettivo specifico deve essere chiaro e definito.

Scrivi il tuo obiettivo in modo specifico, chiaro e definito.

Es. "Rimettermi in forma" → riformulazione specifica → "Correre 3 volte a settimana per perdere 3 kg"

- **Misurabile**: l'obiettivo deve essere misurabile, al fine di monitorare i progressi. È importante quindi identificare una metrica.

Come misuri il tuo obiettivo?

Es. "Migliorare le vendite" → riformulazione misurabile → "Aumentare le vendite del 15% entro il prossimo trimestre"

- **Raggiungibile (Achievable)**: l'obiettivo deve essere stimolante, ma realistico. È importante ricordare che il tuo obiettivo principale può essere suddiviso in **micro-obiettivi**, ovvero piccoli traguardi intermedi che ti aiutano a procedere passo dopo passo verso il risultato finale.

Scomponi quindi il tuo obiettivo principale in sotto-obiettivi:

MESE	OBIETTIVO PRINCIPALE	MICRO OBIETTIVO 1	MICRO OBIETTIVO 2	MICRO OBIETTIVO 3	MICRO OBIETTIVO 4

- **Rilevante**: l'obiettivo deve avere significato e rilevanza per te ed essere in linea con i tuoi valori anche a lungo termine.

In che modo questo obiettivo è in linea con i tuoi valori?

- **Temporizzabile**: l'obiettivo deve avere una scadenza chiara, per creare senso di urgenza e motivarti ad agire.

Quali tempistiche ha il tuo obiettivo?

Una volta identificato il tuo obiettivo principale e i relativi micro-obiettivi, grazie all'applicazione della tecnica SMART, puoi mettere in pratica una strategia di **performance profiling**. Questo ti aiuterà a individuare **quali aspetti sono più importanti su cui lavorare** e a **stabilire le priorità tra i micro-obiettivi**.

Nella tabella:

- **Attribuisci a ciascun micro-obiettivo un punteggio di importanza da 1 a 7**, dove 1 = poco importante e 7 = molto importante, in base a quanto ritieni che quel micro-obiettivo sia cruciale per il raggiungimento del tuo obiettivo finale.
- **Valuta anche il tuo livello di partenza su ogni micro-obiettivo da 1 a 7**, dove 1 = sono molto distante dal traguardo e 7 = sono già molto vicino al risultato.

Ora confronta i due punteggi:

- **I micro-obiettivi con un'alta importanza (6-7) e un basso livello di partenza (1-3)** dovrebbero diventare la tua priorità: sono i più strategici da affrontare subito.



Ricorda che ogni micro-obiettivo può essere **ulteriormente scomposto in piccoli sotto-obiettivi** o azioni concrete. Questo rende il percorso più semplice da affrontare e più gestibile giorno per giorno.

Tutta la procedura che hai seguito fino ad ora – dalla definizione del desiderio all'applicazione della tecnica SMART e tutti i passaggi successivi – può essere **applicata sia all'obiettivo principale che a ciascun micro-obiettivo**, per ottimizzare il processo e aumentare le probabilità di successo.

2. OUTCOME – Risultato

Pensa al tuo obiettivo (o micro-obiettivo) che vuoi raggiungere e che hai identificato e definito fino a questo momento.

Visualizza il miglior risultato possibile legato al suo raggiungimento.

Scrivi qui la risposta:

(Domande stimolo per guidarti in questa visualizzazione: Cosa cambierebbe concretamente nella tua vita? dove ti trovi? Con chi sei? Cosa stai facendo? Che sensazioni provi? Come influenzerebbe la tua giornata, le tue relazioni, il tuo benessere?)

Quali emozioni provi quando immagini di aver raggiunto il tuo obiettivo?

Scrivi qui la risposta:

(Es. gioia, sollievo, soddisfazione, orgoglio...)

Cosa **provi adesso**, nel visualizzare questa immagine nella tua mente?

Scrivi qui la risposta:

Come potrebbe questa immagine **motivarti ad agire concretamente**?

Scrivi qui la risposta:

3. OBSTACLE – Ostacolo

Dopo aver visualizzato il risultato positivo che vuoi ottenere, è importante essere **realistici** e **riconoscere cosa potrebbe ostacolarti** nel raggiungimento del tuo obiettivo. Questa fase ti aiuta ad anticipare le difficoltà e a prepararti mentalmente per gestirle, invece che farti bloccare.

Identifica l'ostacolo principale che potrebbe interferire con il raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo).

Riflettici bene: a volte gli ostacoli non sono immediatamente evidenti.

Ricorda che gli ostacoli possono essere:

- **Interni**, ovvero legati a te, ai tuoi pensieri, emozioni o abitudini.
Esempi: mancanza di motivazione, paura di fallire, procrastinazione, scarsa fiducia in te stesso, difficoltà di concentrazione.
- **Esterni**, cioè legati al contesto o a fattori fuori dal tuo controllo.
Esempi: mancanza di tempo, ambiente poco favorevole, carichi di lavoro troppo alti, mancanza di supporto da parte degli altri.

Scrivi in modo chiaro qual è **l'ostacolo più grande** che potrebbe impedirti di raggiungere il tuo obiettivo. Se ne individui più di uno, seleziona quello che, secondo te, ha più peso o si presenta più frequentemente.

OSTACOLI INTERNI

OSTACOLI ESTERNI

3. PLAN – Piano d'azione

Dopo aver identificato l'**ostacolo principale**, è il momento di costruire un **piano concreto** per affrontarlo e non lasciare che ti blocchi. Questa fase ti aiuta a prepararti mentalmente a reagire, trasformando la consapevolezza dell'ostacolo in **una risposta pratica e attuabile**.

- **Riprendi l'ostacolo interno o esterno** che hai identificato nella fase precedente.

Chiediti: ***Quando si presenta? In quale contesto? In che forma?***

Devi essere il più specifico possibile, in modo da riconoscerlo quando accade davvero.

OSTACOLO

RIFLESSIONI

- Ora costruisci una frase “**se – allora**” che ti aiuti a reagire in modo consapevole quando l’ostacolo si presenta.

Formula il tuo piano “Se – Allora” in questo modo:

- **Se** (descrivi in modo specifico quando, dove, o in quali circostanze si manifesta l’ostacolo)
- **Allora** (descrivi l’azione concreta e realistica che metterai in atto per affrontarlo o superarlo)

SE

ALLORA

 ANALISI SWOT

Una volta svolti tutti i passaggi dei punti precedenti, si può mettere in pratica l'analisi **SWOT**.

L'analisi SWOT è uno strumento strategico molto versatile, nato in ambito aziendale ma estremamente efficace anche a livello personale per la definizione degli obiettivi e la crescita personale.

L'acronimo SWOT sta per:

- **Strengths** – Punti di Forza
- **Weaknesses** – Punti di Debolezza
- **Opportunities** – Opportunità
- **Threats** – Minacce

I primi due fattori (Punti di forza e Punti di Debolezza) sono interni all'individuo, mentre gli ultimi due (Opportunità e Minacce) sono esterni.

I primi due fattori (Punti di forza e Punti di Debolezza) sono interni all'individuo, mentre gli ultimi due (Opportunità e Minacce) sono esterni.

Quando si definisce un obiettivo, è utile riflettere su questi fattori, al fine di aumentare la probabilità di successo.

A partire dal tuo obiettivo (o micro-obiettivo), compila la tabella nella pagina seguente, cercando di rispondere alle domande-stimolo che possono guidarti nell'identificazione dei fattori interni ed esterni che possono facilitare o interferire con il raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo).

Fattori Interni

FATTORI INTERNI

Inserisci i tuoi punti di forza che ritieni utili per raggiungere il tuo obiettivo (o micro-obiettivo). Puoi fare riferimento alle tue competenze di partenza, alle tue caratteristiche personali, alle qualità che altri ti attribuiscono, ecc..

PUNTI DI DEBOLEZZA

Inserisci i tuoi punti di debolezza, ovvero gli aspetti interni che ostacolano il raggiungimento del tuo obiettivo o che rappresentano aree di miglioramento. Sono le carenze, le abitudini negative, le lacune di conoscenza o le paure che devi affrontare.

Fattori Esterni

OPPORTUNITÀ

Inserisci le opportunità, ovvero i fattori esterni favorevoli che puoi sfruttare per raggiungere i tuoi obiettivi o migliorare la tua situazione. Non sono sotto il tuo controllo diretto, ma puoi agire per coglierle (es. corsi, tendenze del momento, situazione sociale, ambiente ecc)

MINACCE

Inserisci le possibili minacce, ovvero i fattori esterni sfavorevoli che potrebbero ostacolare il raggiungimento degli obiettivi o creare difficoltà. Anche questi non sono sotto il tuo controllo diretto, ma è importante esserne consapevoli per poterle mitigare o prepararsi.

Seconda Fase – Esecuzione

In questa sezione del Kit, sono presentate alcune attività che puoi svolgere dopo aver completato la Fase 1 di Pre-azione. Questi esercizi guidati possono tornarti utili durante il **processo** per il raggiungimento del tuo **obiettivo principale** o dei singoli **micro-obiettivi**.

Le attività proposte in questa fase non devono essere necessariamente svolte nell'ordine in cui sono presentate, ma possono essere affrontate anche **in parallelo**, poiché intervengono su aspetti complementari del processo di raggiungimento degli obiettivi (o micro-obiettivi).

SELF-MONITORING

Il self-monitoring è un processo attraverso il quale una persona **osserva, registra e valuta in modo consapevole i propri pensieri, emozioni, comportamenti o progressi** rispetto a un obiettivo specifico.

Durante il processo di raggiungimento di un obiettivo (o micro-obiettivo), può essere molto utile monitorare le azioni che hai intrapreso. A tal fine, puoi compilare la **tabella** seguente per analizzare nel dettaglio ogni azione che hai messo in atto: indica se è stata efficace oppure no e rifletti sulle motivazioni che ne hanno determinato il successo o l'insuccesso.

Questa fase di valutazione è fondamentale per sviluppare una maggiore **consapevolezza** su ciò che realmente funziona per te e su ciò che, al contrario, non porta i risultati sperati.

È importante considerare **sia le azioni efficaci che quelle meno efficaci come occasioni di apprendimento**.

Le azioni che hanno portato risultati positivi non solo ti indicano una direzione utile da seguire, ma possono anche rafforzare la tua **autoefficacia**, alimentare la **motivazione** e **consolidare** quei comportamenti che si sono dimostrati produttivi.

Le azioni che, invece, hanno avuto esito negativo – pur spesso associate a emozioni di frustrazione, delusione o insicurezza – sono altrettanto preziose: se analizzate con onestà, ti permettono di identificare ostacoli, aggiustare il tiro e crescere sul piano personale.

Ogni **esperienza, anche quelle non pienamente riuscite, contiene in sé informazioni utili** per migliorare la strategia, affinare le competenze e progredire nel percorso verso il tuo obiettivo. Rileggere le azioni intraprese con spirito critico e costruttivo ti permette di trasformare ogni passo – riuscito o meno – in un'opportunità di sviluppo e apprendimento.

 DIARIO EMOTIVO

Questo diario ti aiuta a sviluppare **consapevolezza sulle tue emozioni quotidiane**, in particolare quelle legate al percorso di realizzazione dei tuoi obiettivi (o micro-obiettivi). Prendere nota di ciò che provi ti permette di riconoscere i **segnali emotivi** che accompagnano i tuoi progressi o difficoltà.

Puoi compilarlo a **fine giornata**, o dopo aver svolto un'attività significativa legata al tuo obiettivo. Bastano *pochi minuti al giorno*.

- ***Oggi mi sono sentito:***

Scrivi in modo libero come ti sei sentito nel corso della giornata o durante un'attività specifica legata al tuo obiettivo.

- ***Emozioni prevalenti:***

Elenca le emozioni principali che hai provato (senza giudicarle). Possono essere sia positive che negative.

- **Quando hai provato queste emozioni:**

Riporta i momenti specifici o le situazioni della giornata in cui hai provato queste emozioni
(Es. "Quando ho ricevuto un feedback sul mio lavoro", "Durante la pausa in cui ho pensato a quanto mi manca ancora per raggiungere il mio obiettivo", ecc.)

- **Cosa potrebbe averle attivate:**

Rifletti su eventuali pensieri, comportamenti, situazioni o persone che hanno influenzato il tuo stato emotivo
(Es. "Avevo aspettative alte", "Mi sentivo insicuro", "Ho ricevuto un supporto inaspettato", ecc.)

- **Come ho reagito a queste emozioni:**

Descrivi se le emozioni hanno influenzato le tue azioni o decisioni. Ti hanno bloccato? Motivato? Distratto?
(Es. "Mi sono demotivato e ho evitato il compito", "Mi sono sentito stimolato a migliorare", ecc.)

- **Cosa ho imparato da questa giornata/emozione:**

Concludi con una piccola riflessione
(Es. "Mi sono reso conto che mi sento meglio quando faccio piccole pause", "So che devo prepararmi meglio prima di certe attività", ecc.)



DIARIO DEI MOMENTI BUONI

Questo strumento è ispirato ai percorsi di Life Design di Burnett ed Evans.

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a riconoscere con maggiore **consapevolezza** quali attività ti ricaricano di **energia**, e quali invece ti svuotano, ti affaticano o ti demotivano.

Attraverso il diario dei momenti buoni, puoi osservare in modo concreto il livello di **energia** e di **coinvolgimento** che sperimenti durante le diverse attività della tua giornata.

Ad esempio, ci sono attività in cui sei molto coinvolto mentre le svolgi, ma che, una volta concluse, ti lasciano completamente privo di energia. Al contrario, potresti svolgere attività che ti coinvolgono solo moderatamente, ma che, una volta terminate, ti fanno sentire come se la tua energia si fosse rigenerata.

L'obiettivo non è giudicare le attività come "giuste" o "sbagliate", ma capire **come rispondi tu** a ciascuna di esse, per poter orientare meglio le tue scelte e promuovere il tuo benessere nella vita quotidiana.

1. Ogni giorno annota su questo diario:

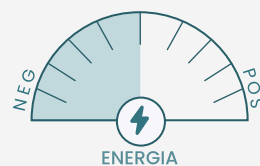
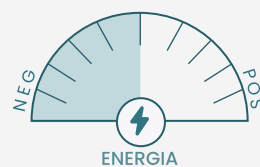
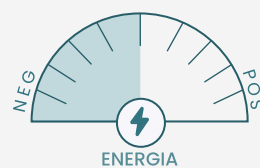
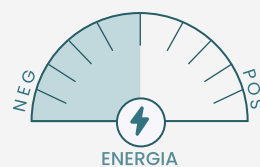
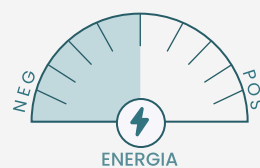
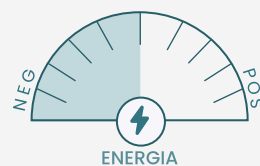
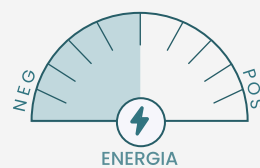
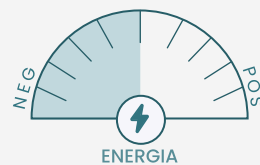
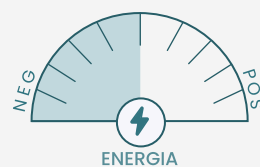
- **Le attività principali a cui ti dedichi:** puoi prendere nota dell'attività che hai svolto nell'apposito spazio del diario (colonna di sinistra).
- **Quanto ti sei sentito coinvolto o assorbito in quella attività:** puoi disegnare una freccia che indichi il tuo livello di coinvolgimento provato durante lo svolgimento dell'attività. Se sei entrato in uno stato di **flow**, spunta la casella.

(Flow = uno stato psicologico ottimale in cui la persona è completamente immersa in un'attività, con un senso di concentrazione profonda, coinvolgimento totale e perdita della percezione del tempo e di sé, accompagnato da una sensazione di piacere e gratificazione intrinseca).

- **Quanto ti sei sentito carico o scarico di energia dopo una certa attività:** puoi disegnare una freccia che indichi il tuo livello di energia che senti al termine dell'attività.

Ti suggeriamo di compilare questa parte **durante la giornata** o alla **fine della giornata**, in modo da non perdere le sensazioni "a caldo".

Di seguito, il template da compilare:



2. Riflessioni settimanali

Ogni fine settimana, **dedica del tempo a riflettere su quanto emerso**. L'obiettivo della riflessione è scoprire **pattern ricorrenti, intuizioni nuove e elementi guida** per capire cosa funziona davvero per te e cosa no.

Per guidare le tue riflessioni, puoi applicare il **metodo AEIOU**, proposto dagli autori Burnett ed Evans.

Compila la tabella sottostante per tenere traccia di quanto emerge.

ATTIVITÀ

Che cosa stavi facendo? Era un'attività strutturata o destrutturata? Avevi un ruolo specifico?

ECOSISTEMI

*Dove ti trovavi e come ti ha fatto sentire?
(Il luogo in cui ci troviamo ha un effetto profondo sul nostro stato emotivo, quindi prendi nota di questo aspetto)*

INTERAZIONI

Con chi o con che cosa stavi interagendo? Che tipo di interazione era, ad esempio formale o informale?

OGGETTI

Stavi interagendo con un oggetto o un dispositivo?

UTENTI

Chi c'era con te e che ruolo aveva nel rendere l'esperienza positiva o negativa?

Alla luce di quanto emerso dalla compilazione del Diario e dall'applicazione del metodo AEIOU, prova a rispondere a queste domande per **riflettere complessivamente** su quello che emerge dai tuoi dati:

- ***Quali attività ti hanno dato più energia?***

Scrivi qui la risposta:

- ***In quali momenti ti sei sentito particolarmente coinvolto, motivato o soddisfatto?***

Es. momenti da solo, in compagnia, chi c'era con te

Scrivi qui la risposta:

- ***Ci sono state delle sorprese?
Cose che pensavi ti piacessero ma ti hanno scaricato (o viceversa)?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa impari da questa settimana su ciò che ti fa stare bene e ciò che non ti fa bene?***

Scrivi qui la risposta:

MODELLO ABC – Osservare il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti

Questo esercizio ti aiuta a comprendere **come i pensieri influenzano le tue emozioni e i tuoi comportamenti nel percorso verso i tuoi obiettivi**. Attraverso il modello ABC, puoi diventare più consapevole di ciò che accade dentro di te in risposta a situazioni specifiche, e imparare a modificare i pensieri disfunzionali che ti ostacolano.

Il modello si basa su 3 componenti:

- **A – Activating event (evento attivante)**

È la situazione concreta che accade e che attiva una tua reazione interna. Ad esempio: *“Non sono riuscito a rispettare la scadenza che mi ero prefissato per un obiettivo.”*

- **B – Belief (pensiero)**

È il pensiero automatico che fai in risposta all'evento. Spesso non è del tutto consapevole. Ad esempio: *“Non sono capace, tanto non ci riuscirò mai.”*

- **C – Consequence (conseguenza)**

Sono le emozioni e i comportamenti che derivano da quel pensiero. Ad esempio: *Ti senti frustrato, perdi la motivazione e smetti di lavorare sul tuo obiettivo.*

Compila la **tabella** seguente per mettere in pratica il modello ABC durante il processo di raggiungimento di un certo obiettivo (o micro-obiettivo).

Nella tabella sottostante troverai una colonna per ciascuna di queste 3 componenti (A, B, C). Prova a riportare una **situazione reale** in cui ti sei sentito bloccato o demotivato rispetto a un obiettivo (o micro-obiettivo), e analizza l'evento, il pensiero che hai avuto e la conseguenza emotiva e comportamentale.

Una **quarta colonna, “Nuovo pensiero funzionale”**, ti invita a **reformulare il pensiero automatico (B)** in modo più realistico, utile e costruttivo.

Evita i giudizi assoluti, e cerca di usare un linguaggio più gentile con te stesso, basato su fatti e possibilità concrete.

Ad esempio: *“Non ho rispettato questa scadenza, ma posso riorganizzarmi e provarci di nuovo. Ho già superato momenti difficili in passato.”*

Questa **ristrutturazione cognitiva** ti aiuta a sviluppare un atteggiamento più efficace, migliorare la tua gestione emotiva e favorire un comportamento più coerente con i tuoi obiettivi.

A (evento)	B (pensiero)	C (conseguenza emotiva)	NUOVO PENSIERO FUNZIONALE

Se vuoi apprendere e consolidare altre strategie per la gestione dei pensieri disfunzionali e sabotanti, clicca qui per scoprire il nostro **Empower kit – Affrontare la paura di fallire.**

Link: <https://products.grateful.social/empower-kit-un-percorso-psicologico-per-affrontare-la-paura-di-fallire/>

Terza Fase – Autoriflessione e consolidamento

Questi esercizi guidati possono tornarti utili durante il **processo** per il raggiungimento del tuo **obiettivo principale** o dei singoli **micro-obiettivi**.

Consigliamo di svolgere queste attività al termine della fase 2 di Pre-azione e in parallelo con la fase 2 di Esecuzione.

Le attività proposte in questa fase non devono essere necessariamente svolte nell'ordine in cui sono presentate, ma possono essere affrontate anche **in parallelo**, poiché intervengono su aspetti complementari del processo di raggiungimento degli obiettivi (o micro-obiettivi).



VALUTAZIONE DEL PROCESSO

Questa attività guidata ti accompagnerà nella valutazione dell'intero **processo di raggiungimento dell'obiettivo**.

A differenza degli esercizi precedenti, che si focalizzavano su singoli momenti o aspetti specifici, questa riflessione ti invita a considerare **il percorso nel suo complesso**, osservando come si è evoluto, quali strategie hai messo in atto e quali insegnamenti puoi trarne.

1. Autovalutazione finale

Una volta portato a termine il tuo obiettivo principale – o uno specifico micro-obiettivo – è importante dedicare del tempo a **riflettere sul processo che ti ha condotto al traguardo**. Questa fase di analisi ti aiuta a consolidare ciò che hai appreso, a valorizzare le strategie che hanno funzionato e a individuare le aree su cui puoi migliorare.

Non si tratta solo di capire se l'obiettivo è stato raggiunto, ma anche di **fare tesoro dell'esperienza vissuta**, in modo da potenziare il tuo approccio per gli obiettivi futuri, aumentare consapevolezza e rinforzare la tua motivazione.

Per guidare questa riflessione, puoi rispondere alle seguenti domande stimolo:

- **Ho raggiunto l'obiettivo?**

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa è andato bene durante il processo?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa posso migliorare durante il processo?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa ho imparato da questo processo?***

Scrivi qui la risposta:

2. Attribuzione causale

Rivedi il percorso che ti ha portato al raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo) e prova a riflettere su *quali fattori, secondo te, ne hanno influenzato l'andamento*. Quali sono state le cause che hanno favorito o ostacolato il tuo processo?

Focalizzati sull'**analisi oggettiva dei fatti e sulle tue riflessioni personali**, evitando giudizi o interpretazioni emotive. Questo ti aiuterà a comprendere meglio le dinamiche che hanno inciso sul risultato finale e a fare tesoro dell'esperienza per affrontare in modo più consapevole i tuoi prossimi obiettivi.

Scrivi qui la risposta:

3. Reazione e adattamento

Dopo aver analizzato il percorso e le cause che hanno influenzato l'andamento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo), è importante fare un passo ulteriore: **trasformare l'esperienza in apprendimento attivo**.

In questa fase, ti invitiamo a riflettere su come potresti agire in modo diverso in futuro. Immagina situazioni simili a quella che hai appena affrontato e chiediti:

- ***Come posso modificare il mio comportamento o approccio per ottenere un risultato migliore?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Quali nuove strategie o risorse potrei attivare la prossima volta?***

Scrivi qui la risposta:

Questa riflessione ti permette di **integrare ciò che hai imparato nel tuo repertorio di azioni** e di adattarti con maggiore efficacia alle sfide future. Scrivi le tue risposte come se fossero un impegno concreto verso te stesso.

LETTERA DEL SÉ FUTURO AL SÉ PRESENTE

Questo esercizio ti invita a immaginare una **versione di te stesso/a nel futuro**, che ha già raggiunto l'obiettivo su cui stai lavorando

La visualizzazione del Sé futuro è una tecnica utile per **rafforzare la motivazione e la fiducia nelle tue capacità**, rendendo più tangibile la possibilità di successo.

Immaginare il tuo "Sé futuro" significa **contattare quella parte di te che ha attraversato il processo di cambiamento, ha affrontato le difficoltà e ha raggiunto il traguardo desiderato**.

Questa visione non è un sogno irrealistico, ma una possibilità concreta: se riesci a immaginarti mentre raggiungi quell'obiettivo, vuol dire che puoi anche costruire il **percorso per arrivarci**.

Prenditi qualche minuto in tranquillità, chiudi gli occhi se ti aiuta, e immagina te stesso/a nel futuro, dopo che hai raggiunto l'obiettivo a cui stai lavorando. Visualizza nei dettagli:

- **Chi sei diventato/a?** Quali aspetti di te si sono sviluppati o rafforzati?
- **Cosa fai nella tua quotidianità?** Come vivi, quali comportamenti e abitudini hai consolidato?
- **Come ti senti emotivamente e fisicamente?** Quali emozioni predominano ora che hai raggiunto il tuo obiettivo?
- **Che cosa vedi intorno a te?** Qual è il contesto in cui ti muovi, con chi sei, quali sono gli elementi rilevanti?

Dopo aver visualizzato questa immagine di te nel futuro, prova a trasformarla in parole.

Scrivi una lettera dal tuo Sé futuro al te del presente.

Il tono deve essere autentico, incoraggiante e realistico, come se quella parte di te che ha già vissuto il processo volesse ora sostenerti nel percorso.

Il Sé futuro conosce le difficoltà che incontrerai, ma ha anche la consapevolezza che puoi farcela. È lì per ricordarti il perché hai iniziato, per motivarti, per aiutarti a non perdere il contatto con ciò che davvero desideri.

Inizia così:

"Caro/a me del presente, ..."

Lascia che il tuo Sé futuro ti parli con chiarezza, fiducia e comprensione. Questa lettera sarà un'ancora a cui potrai tornare nei momenti di incertezza, per ritrovare la direzione e il senso del tuo cammino.

Una volta che hai scritto questa lettera, prendi nota di 3 azioni a settimana che ti possono avvinare al tuo Futuro Sé:

Azione 1:

Azione 2:

Azione 3:

STRUMENTI AGGIUNTIVI

Questi strumenti molto potenti e ampliamenti utilizzati in percorsi validati in letteratura per la promozione del benessere.

Possono essere svolti parallelamente a tutto il percorso presentato in questo Kit.

1. Journaling tematico

Il *Journaling tematico* è uno strumento utile per accompagnarti durante tutto il percorso di lavoro su te stesso e sul tuo obiettivo (o micro-obiettivo). A differenza di un diario libero, questo tipo di journaling si concentra su un tema specifico, ovvero sul **processo di cambiamento e crescita personale che stai attraversando**.

Attraverso la scrittura, puoi esplorare in modo più profondo i tuoi pensieri, le emozioni, le intuizioni e i momenti di svolta che emergono lungo il cammino. È uno spazio privato e protetto in cui puoi essere completamente onesto con te stesso, senza giudizio, ma con apertura e curiosità.

Puoi usare il journaling per:

- Annotare **riflessioni significative** che emergono durante le attività svolte;
- Registrare **idee nuove o intuizioni** che senti rilevanti;
- Esprimere **dubbi, incertezze o momenti di difficoltà**;
- Riconoscere **piccoli successi o progressi** quotidiani;
- Fare **domande a te stesso** e lasciarti tempo per rispondere;
- **Rileggere i tuoi pensieri e notare eventuali ricorrenze, pattern o cambiamenti di prospettiva.**

Ti invitiamo a scrivere con regolarità, anche pochi minuti al giorno, oppure ogni volta che senti di voler fissare qualcosa di importante emerso nel tuo percorso.

Il journaling **non è un esercizio di performance**, ma uno spazio per ascoltarti e conoscerti meglio. Non ci sono regole fisse: puoi scrivere in forma di diario, elenco, flusso libero di pensieri o risposte a domande che ti poni.

Può esserti utile anche dedicare pagine separate a momenti particolarmente rilevanti, come svolte emotive, decisioni importanti, o periodi di stallo da cui sei riuscito a uscire. Questi appunti potranno rivelarsi risorse preziose nel tempo, per rileggere il tuo percorso con **maggiore consapevolezza**.

2. Diario della gratitudine

Il *Diario della gratitudine* è un esercizio semplice ma estremamente potente, basato su solide evidenze scientifiche nell'ambito della psicologia positiva. Il suo obiettivo è aiutarti ad allenare uno sguardo più consapevole e orientato al **riconoscimento di ciò che funziona nella tua vita, anche nei momenti più complessi**.

Coltivare la gratitudine **non significa ignorare le difficoltà** o forzarsi a essere sempre positivi, **ma imparare a riconoscere ciò che di buono è presente**, anche nelle piccole cose quotidiane. Questa pratica può rafforzare il **benessere emotivo**, aumentare la **resilienza** e migliorare la **qualità delle relazioni**.

Ogni giorno, alla fine della giornata, prenditi qualche minuto per scrivere nel tuo diario **almeno una cosa per cui ti senti grato**. Può essere qualcosa di piccolo o grande, concreto o astratto: un gesto gentile ricevuto, un momento di tranquillità, un'opportunità, una scoperta personale, una conversazione significativa.

La traccia che puoi seguire è molto semplice:

"Oggi sono grato/a per. ..."

Se vuoi, puoi approfondire ulteriormente rispondendo ad alcune domande:

- *Perché questa cosa è stata significativa per me oggi?*
- *Che emozione mi ha suscitato?*
- *Come posso ricordarmene o portarla con me anche nei prossimi giorni?*

Scrivere quotidianamente ciò per cui ti senti grato ti aiuta a sviluppare un'**abitudine mentale** che, con il tempo, può rendere il tuo sguardo più equilibrato, meno focalizzato su ciò che manca, e più capace di cogliere le risorse che già possiedi.

Puoi rileggere il tuo diario nei momenti in cui senti di avere meno energia o motivazione: potrà aiutarti a **ritrovare connessione con ciò che conta per te**.

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai scelto di fermarti, ascoltarti e iniziare a mettere ordine tra sogni, priorità e direzioni possibili. Hai dato forma ai tuoi obiettivi. E questo è già un traguardo.

Non è stato solo un esercizio: è stato un passo concreto verso una versione più intenzionale e consapevole di te.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ma ogni obiettivo ha bisogno di qualcosa per crescere davvero: uno spazio sicuro, del tempo dedicato, qualcuno con cui dividerlo.

Per questo vogliamo regalarti **una seduta gratuita con uno psicologo del team Grateful.**

Un primo passo per trasformare quello che hai scritto in azioni concrete.

Per non restare solø, per rendere questo percorso ancora più efficace, personalizzato, profondo.

La seduta è gratuita, senza vincoli, e disponibile per chi ha completato questo Empower Kit.

Parlerai con una persona vera, empatica, preparata, che ti aiuterà a:

- chiarire i tuoi prossimi passi,
- comprendere meglio cosa ti sta bloccando,
- costruire un percorso adatto a te.

Se senti che può esserti utile, fallo adesso.

È il modo migliore per non lasciare le cose a metà.

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 

link: <https://products.grateful.social/sedute/>