
SPOGLIAMOCI DELL'EXTRA

La nostra vita è divisa in fette.
Relazioni, Lavoro, Passioni, Sfera
Razionale, Sfera Emozionale.

Per poter godere al massimo della nostra
quotidianità, dobbiamo trattare la vita
come un giardino, strappando le erbacce
e curando ciò che vogliamo che cresca.

Oggi cominciamo questo lavoro.

Istruzioni

Le pagine seguenti saranno divise in due colonne. A sinistra ci saranno le erbacce e a destra ci saranno i semi.

Naturalmente sono solo metafore: nelle erbacce segnerai tutto ciò che forse è meglio strappare dal tuo "giardino" (e dunque piano piano escludere dalla tua vita) e nella parte dei semi... ciò che merita più cura o che sarebbe bene creare.

Troverai cinque fogli, con le fette della vita di cui abbiamo parlato nella pagina precedente e dovrai segnare, per ogni colonna, almeno un'erbaccia e un seme.

Per esempio: nella pagina della sfera razionale potresti avere una situazione come questa:

Erbacce

Dovrei eliminare tutti i pensieri autodistruttivi: smetterò di essere troppo severo con me stesso quando non completo un lavoro.

Semi

Mi allenerò a osservare sempre un possibile lato positivo di ogni situazione, anche se inizialmente sarà difficile.

Fetta 1: RELAZIONI

Segna almeno una relazione che sarebbe meglio cambiare o terminare nella sezione erbacce e una che vorresti migliorare e fare crescere nella sezione semi. Spiega anche perché. Se sono più di una, segnane più di una.

Erbacce

Semi

Fetta 2: LAVORO

Segna almeno una situazione al lavoro che sarebbe meglio cambiare o terminare nella sezione erbacce e una che vorresti migliorare e fare crescere nella sezione semi. Spiega anche perché. Se l'intera situazione lavorativa è da cambiare, nella sezione semi descrivi una situazione che desideri creare.

Erbacce

Semi

Fetta 3: PASSIONI

Segna almeno una passione che ti sta danneggiando nel raggiungimento dei tuoi obiettivi e una che vorresti coltivare di più nella sezione semi. Spiega anche perché.

Erbacce

Semi

Fetta 4: SFERA RAZIONALE

Segna almeno una modalità di pensiero che ti sta danneggiando nel raggiungimento dei tuoi obiettivi e una che vorresti coltivare di più nella sezione semi. Spiega anche perché.

Erbacce

Semi

Fetta 5: SFERA EMOZIONALE

Segna almeno un'emozione che ti crea difficoltà e una che vorresti coltivare di più nella sezione semi. Spiega anche perché.

Erbacce

Semi