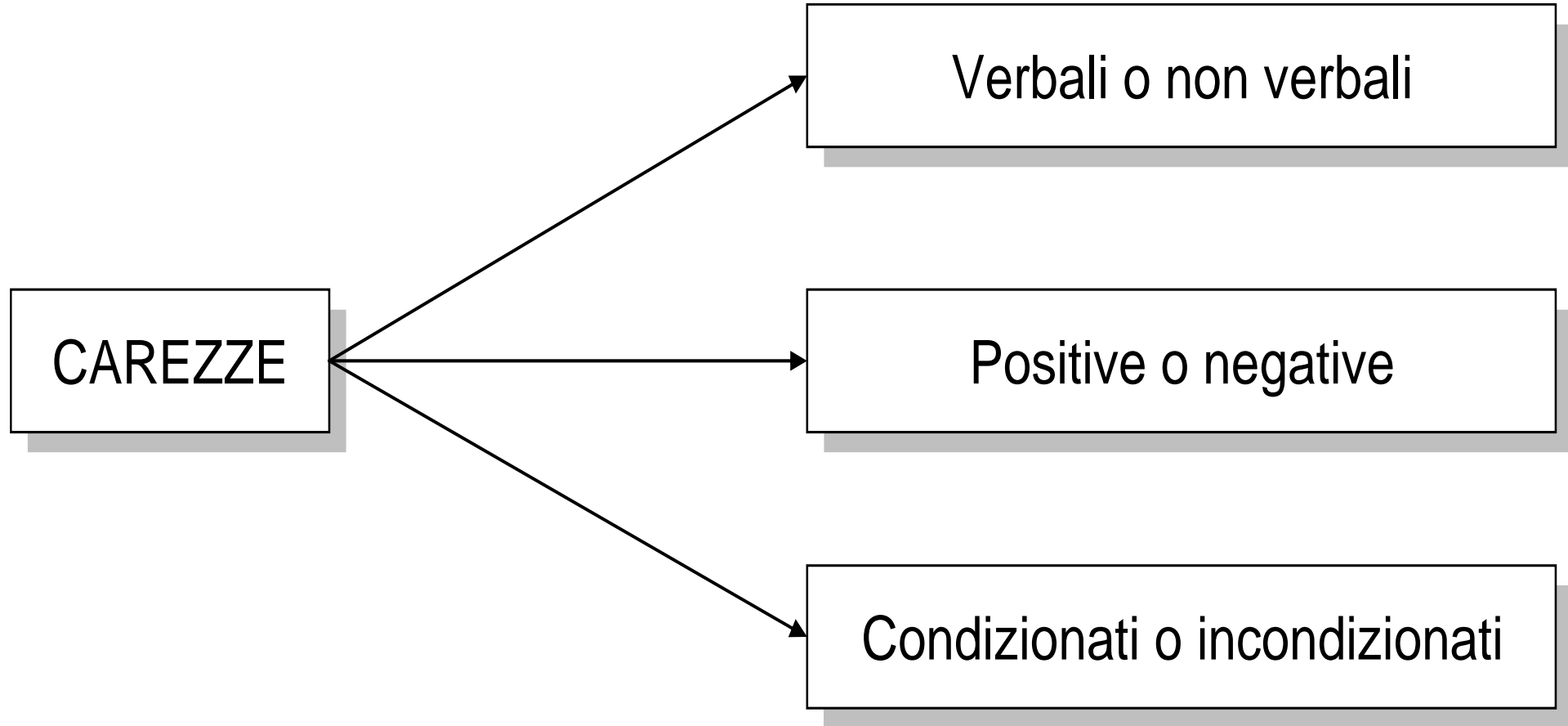


Il nuovo stato dell'essere

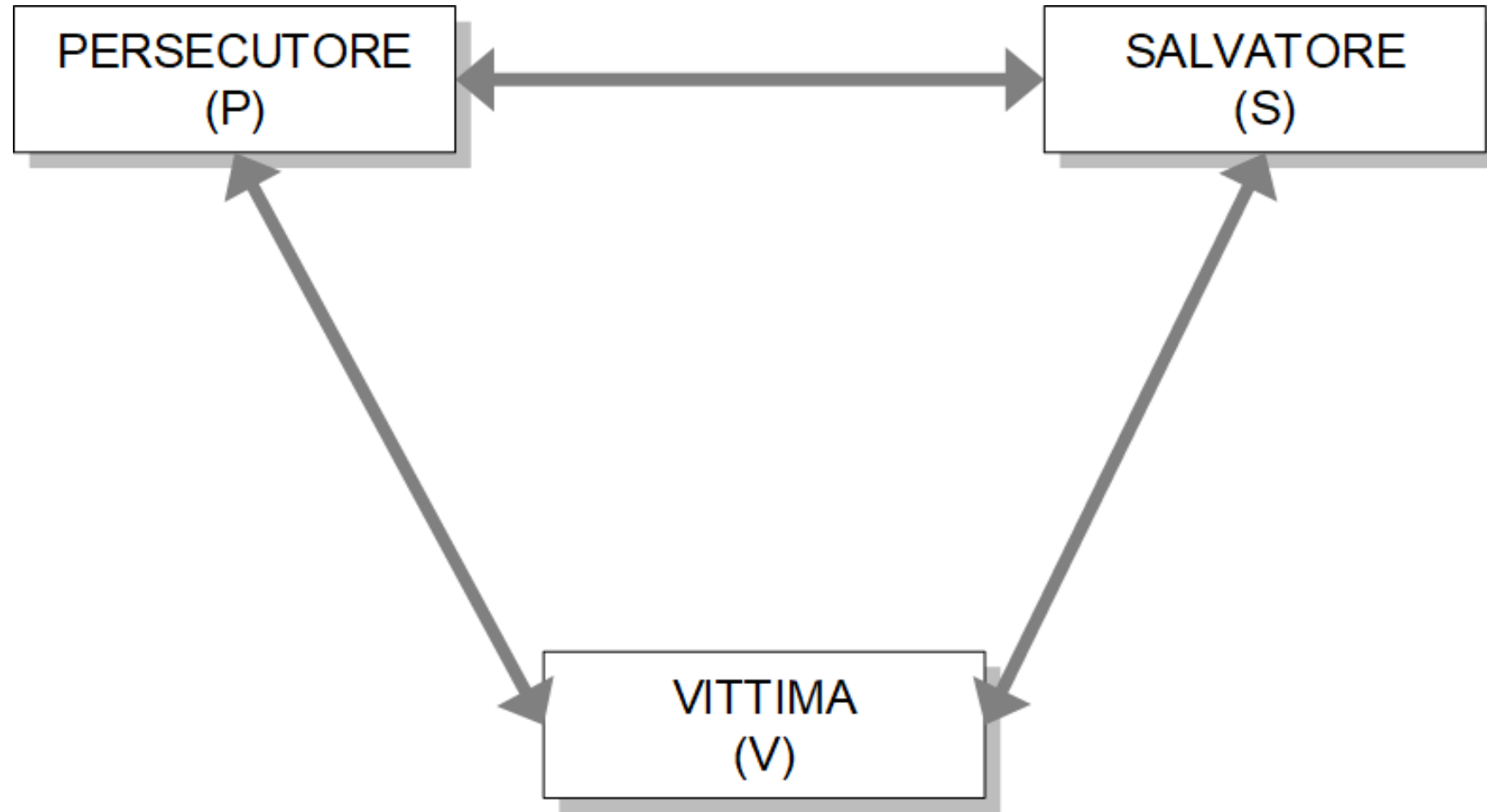
Crea la vita che desideri

Settima sessione – Le spinte

Le carezze



Il triangolo drammatico



Prova ad accendere la telecamera (tutti),
per fornire feedback di presenza a Micaela

Lascia spento il microfono se non devi
parlare

Le spinte (1)

Primo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Sento che devo fare tutte le cose in fretta	
2. Faccio molte cose alla volta	
3. Anticipo o concludo spesso le frasi di chi mi sta parlando	
4. Quando una persona è lenta mi inquieto e mi viene voglia di scuoterla	
Totale valutazione	

Le spinte (2)

Secondo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Non so dire di no a ciò che mi chiedono	
2. Faccio favori anche se ciò mi costa molto	
3. Mi piace molto soddisfare i desideri degli altri	
4. Do tutto e non chiedo niente	
Totale valutazione	

Le spinte (3)

Terzo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Se non faccio le cose sempre bene mi sento a disagio	
2. Sento una grossa spinta ad essere sempre il migliore	
3. La mia regola è l'esattezza	
4. Non sopporto gli errori miei e degli altri	
Totale valutazione	

Le spinte (4)

Quarto Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Non do mai a vedere le mie emozioni	
2. Disprezzo i deboli	
3. Non piango mai	
4. Non chiedo mai aiuto	
Totale valutazione	

Le spinte (5)

Quinto Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Faccio molte cose senza finirle	
2. Ho incominciato varie volte la stessa cosa senza finirla	
3. Arrivo sempre tardi agli appuntamenti	
4. Giro e rigiro senza mai decidermi	
Totale valutazione	

SBRIGATI: (es. rinforza l'ingiunzione non avere l'età)

Parole:	sbrigati, presto, forza, andiamo, non ho tempo.
Tono di voce:	staccato, come una mitragliatrice, emette le parole rapidamente, a volte mischiandole.
Gesti:	tamburella con le dita agita i piedi o il corpo, si dimena sulla sedia e guarda spesso l'orologio.
Postura:	l'impressione generale è di un movimento agitato.
Espressioni:	frequenti e rapidi cambiamenti nella direzione dello sguardo.

COMPIACI: (es. rinforza l'ingiunzione non essere te stesso)

Parole:	usa la struttura della frase <<nota alta – ma – nota bassa>> (per es.: tutto è andato bene MA domani per questo pagheremo!); usa parole o frasi interrogative come OK? Hmm? Va bene per te? che tipo?
Tono di voce:	voce alta, tono stridente, che sale alla fine di ogni frase.
Gesti:	porta le mani in avanti, annuisce col capo.
Postura:	spalle tirate in su e in avanti, spesso si china verso l'altro.
Espressioni:	guarda col volto leggermente inclinato in avanti, le sopracciglia alzate, la fronte aggrottata, la bocca ha un'espressione simile ad un sorriso forzato.

SII PERFETTO: ce la puoi fare (es. rinforza l'ingiunzione *non essere te stesso*)

Parole:	usa spesso le parentesi o qualificatori (come ho detto, potremmo dire, come se, probabilmente, possibilmente, certamente, completamente, si potrebbe dire, come abbiamo visto), enuncia numeri o lettere dell'alfabeto per elencare le cose così da non dimenticare nulla.
Tono di voce:	sembra adulto, ben modulato.
Gesti:	conta sulle dita della mano ciò che dice con lettere o numeri; la mano può massaggiare il mento nel tradizionale di chi pensa; le dita possono essere poste a "V", a mo' di tetto.
Postura:	eretta, uniformemente bilanciata.
Espressioni:	gli occhi guardano in alto e di lato, mentre fra le pause nel discorso, la bocca è leggermente tesa.

SII FORTE: non lasciarti andare (es. rinforza l'ingiunzione *non sentire le sensazioni*)

Parole:	usa termini che trasmettono l'idea <i>le mie emozioni e le mie azioni non sono mia responsabilità, ma sono causate da entità al di fuori di me</i> (per es.: <i>Tu mi fai arrabbiare, Questo libro mi annoia, Il suo atteggiamento mi ha costretto a reagire</i>); usa parole di distanziamento quali uno, tu, la gente, esso, questo, parlando di se stesso (per es.: <i>Uno deve tenersi per sé le proprie emozioni, invece, lo devo...</i>).
Tono di voce:	piatto, monotono, basso.
Gesti:	è caratterizzato da una mancanza di gesti
Postura:	atteggiamento chiuso, le braccia incrociate o ripiegate davanti al corpo, le gambe incrociate o nella posizione del quattro con una caviglia appoggiata sul ginocchio. Tutto il corpo trasmette immobilità.
Espressioni:	il volto è privo di espressioni, è immobile.

SFORZATI: affaticati sempre (es. rinforza l'ingiunzione *non essere te stesso*)

Parole:	usa parole come cerca, difficile, non posso, cosa?, di nuovo, non ti capisco.
Tono di voce:	mette in tensione i muscoli della gola tanto che i suoni risultano attutiti, come strozzati.
Gesti:	la mano è posta vicino agli occhi o accanto ad un orecchio, come se la persona cercasse di vedere o sentire meglio.
Postura:	spesso china in avanti, le mani sulle ginocchia, l'impressione generale è di una posizione curva.
Espressioni:	sopracciglia aggrottate, il contorno degli occhi e talvolta tutto il volto, può essere solcato da piccole rughe.

È possibile individuare il VERSANTE POSITIVO di ogni spinta.

- **Sbrigati** → efficienza
- **Compiaci** → **flessibilità**
- **Sii Perfetto** → buona capacità organizzativa
- **Sii Forte** → solidità e controllo
- **Sforzati** → tenacia

Compiti a casa (Settima Sessione)

- MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
(prendo nota di tutte le volte che mi giustifico o uso delle scuse – per iscritto)
- DIARIO GIORNALIERO
- CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ATTENZIONE ALLA “SPINTA” PIU’ FORTE- COSA ACCADE SE NON LA AGISCO IN AUTOMATICO?
- ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI