

# Azioni impegnate

Le domande fondamentali

1

## 3 gruppi di domande per:

2

1. discriminare azioni via da/verso
2. Individuare quali azioni impegnate fare
3. promuovere un'apertura consapevole durante le azioni

# 1. discriminare azioni via da/verso

1. Le tue azioni attuali ti stanno portando verso il tipo di persona che vuoi essere?
2. Stai andando verso o via da ciò che conta per te?
3. Quali effetti hai (avresti) notato facendo questa azione?
4. Che impatto ha avuto (avrebbe) questo comportamento su di te e sulla tua vita?

## 2. Individuare quali azioni impegnate fare

### 4

1. Cosa potresti fare per andare verso\_\_? Come potresti agire su questo valore?
2. Cosa puoi fare ora al servizio di ciò a cui tieni veramente?
3. Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione? Qual è un'azione immediatamente disponibile per te e in linea con i tuoi valori?
4. Se mettessi quel valore nella tua vita, cosa ti vedremmo fare io o gli altri?
5. Cosa attualmente non stai facendo che pensi ti porterebbe nella direzione dei tuoi valori ora?
6. Che cosa hai fatto in passato che è stato significativo/soddisfacente per te?
7. Cosa ti impegni a fare?
8. Cosa ti piacerebbe fare diversamente (più di)?

## 3. promuovere un'apertura consapevole durante le azioni

5

1. Apertura consapevole durante le azioni
2. E se trattassimo l'impegno/l'azione come un esperimento e vedessimo con curiosità cosa succede?
3. Sei disposto ad incontrare ostacoli mentre vai verso ciò che conta per te?
4. Sei disposto ad accettare i pensieri e i sentimenti indesiderati che sicuramente si manifesteranno quando agisci con impegno?
5. Sei disposto a dubitare di te stesso mentre entri in un nuovo territorio e a notare che qualsiasi autovalutazione non sei tu?

Ognuna delle precedenti domande aiuta ad individuare le azioni impegnate, promuovendo anche agli altri processi

6

