

Valori

Le domande fondamentali

1

3 gruppi di domande per:

2

1. Riconoscere desideri e cosa porta vitalità
2. Individuare che tipo di persona vuole essere/come vuole muoversi nella vita
3. Riconoscere valori nella sofferenza

1. Riconoscere desideri e cosa porta vitalità

3

1. Quali azioni e attività ti fanno sentire vivo, attivo, soddisfatto?
2. Cosa ti fa alzare motivato dal letto la mattina e andare a letto soddisfatto la sera?
3. Quali sono le cose e le persone importanti e significative per te in questo momento?
4. A quali persone, cose o aspetti della tua vita scegli di dedicare il tuo tempo e le tue energie? Cosa o chi vuoi coltivare e veder crescere nella tua vita?
5. Verso cosa vuoi muoverti?
6. Da bambino / adolescente cosa sognavi di cosa speravi?

2. Individuare che tipo di persona vuole essere/come vuole muoversi nella vita

4

1. Quali sono i desideri più profondi del tuo cuore rispetto a chi vuoi essere?
2. Quali qualità vuoi coltivare come persona?
3. Come/in che modo vuoi muoverti?
4. Come vorresti trattare (te stesso / gli altri)?
5. Come agirebbe la persona che vorresti essere?
6. Cosa vorresti migliorare, fare diversamente o di più?
7. Se potessi scegliere una guida che ti aiuti in questo momento, chi sceglieresti? Puoi dirmi cosa rappresenta per te?

3. Riconoscere valori nella sofferenza

5

1. Cosa conta (è importante o significativo) per te in questo?
2. Cosa c'è sotto il tuo dolore e la tua sofferenza? /a cosa tieni che senti minacciato o che non puoi avere?
3. cosa c'è di importante in quello che ti manca e come puoi prendertene cura?
4. Se potessi capovolgere il tuo dolore, cosa suggerirebbe che ti interessa profondamente?
5. Qual è altro lato della medaglia? Da questo lato il tuo dolore/sofferenza e dall'altro?
6. Se questo dolore fosse parte di qualcosa che ti interessa davvero, quale sarebbe?
7. Come potresti usare questo dolore al servizio di qualcosa di più grande, per arricchire in qualche modo la tua vita?

Ognuna delle precedenti domande aiuta ad individuare i propri valori, grazie anche agli altri processi

6

