

### DISCORSI

Immagina il tuo 80° compleanno (o 18° o 50° o festa di pensionamento, e così via). Due o tre persone tengono discorsi su ciò che rappresenti, cosa significhi per loro, il ruolo che hai svolto nella loro vita. In un mondo ideale, dove hai vissuto la tua vita come la persona che vuoi essere, cosa li sentiresti dire?

### VITA E MORTE

- Immagina il tuo funerale: immagina cosa vorresti che le persone dicessero di te.
- Recita il tuo funerale - in stile psicodramma
- Scrivi il tuo necrologio o compila una lapide vuota.
- Immagina di sapere in qualche modo di avere solo ventiquattro ore da vivere, ma non puoi dirlo a nessuno: chi andresti a trovare e cosa faresti?

### RICCHEZZA

Tu erediti una fortuna. Cosa vorresti farci? Chi sarebbe lì per condividere quelle attività o apprezzare le cose che acquisti? Come ti comporteresti nei confronti di tutte quelle persone che condividono la tua nuova vita?

### ESPLORANDO IL TUO DOLORE

- Il dolore come alleato: cosa ti dice questo dolore su cosa conta davvero, cosa ti interessa veramente?
- Il dolore come insegnante: come può questo dolore aiutarti a crescere, apprendere o sviluppare nuove abilità e punti di forza? Come può aiutarti a relazionarti meglio con gli altri?
- Dalla preoccupazione alla cura: cosa ti dimostrano le tue paure, preoccupazioni e ansie che ti interessano? Cosa ti ricordano è molto importante?

### PUNTI DI FORZA

Quali punti di forza e qualità personali hai già? Quali nuovi vorresti sviluppare? Come vorresti applicarli?

### SE... ALLORA...

Se raggiungessi questo obiettivo, come cambieresti di conseguenza? Cosa faresti di diverso da lì in poi? Come ti comporteresti diversamente con amici, familiari, colleghi, clienti e altri?

### MACCHINA PER LA LETTURA DELLA MENTE

Immagina di posizionare una macchina per leggere la mente sulla tua testa e di sintonizzarla sulla mente di qualcuno molto importante per te, così ora puoi sentire ogni suo pensiero. Quando ti sintonizzi, pensano a TE, a ciò che rappresenti, quali sono i tuoi punti di forza, cosa significhi per loro e il ruolo che giochi nella loro vita. In un mondo ideale, dove hai vissuto la tua vita come la persona che vuoi essere, cosa li sentiresti pensare?

## Sommario di esercizi per CHIARIRE I VALORI

### BACCHETTA MAGICA

- Agito questa bacchetta magica e hai la totale approvazione di tutti sul pianeta - non importa quello che fai, ti amano, ti rispettano e ti ammirano - che tu diventi un chirurgo o un serial killer. Cosa faresti allora della tua vita? Come tratteresti gli altri?
- Agito questa bacchetta magica e tutti questi pensieri, sentimenti e ricordi dolorosi non hanno più alcun impatto su di te. Cosa faresti della tua vita? Che cosa inizieresti, interromperesti, faresti di più o di meno?  
Come ti comporteresti diversamente? Se ti guardassimo in un video, cosa vedremmo e sentiremmo che ci mostrerebbe che la magia è accaduta?

### COSA IMPORTA?

Cosa vuoi veramente? Cosa ti interessa nel quadro generale? Cosa vuoi rappresentare? C'è qualcosa nella tua vita in questo momento che ti dà un senso di significato, scopo, vitalità?

### IL RICORDO TENERO

Richiama vividamente un ricco, tenero, "dolce" ricordo ed entra in contatto con le emozioni. Cosa c'è di significativo in questo ricordo?

### DISAPPROVAZIONE

Cosa disapprovi o non ti piace nelle azioni degli altri? Come ti comporteresti diversamente, se fossi nei loro panni?

### RINUNCE

Quali importanti aree della vita hai rinunciato o perso per mancanza di volontà?

### SCHEDE E FOGLI DI LAVORO

Valued Living Questionnaire  
Bull's Eye/Centro del Bersaglio  
Bussola di vita  
Inventario delle azioni di valore  
Elenco dei valori più comuni

### SOGNI D'INFANZIA

Da bambino, che tipo di vita immaginavi per il futuro?

### METODI ARTISTICI

Disegna, dipingi, scolpisci i tuoi valori

### PREFERENZE

Cosa ti piace?

### MODELLI DI COMPORTAMENTO

A chi guardi? Chi ti ispira?

Tradotto da  mindfulACT