

CONOSCERE I TUOI PUNTI DI FORZA

Qualsiasi sia il tuo piano, posso esserti di aiuto, ma ad una condizione imprescindibile.

*Sembrerà banale ma non lo è: la condizione è che per te questo sia un primo passo verso il tuo **FUTURO** e non l'ultimo del tuo **PASSATO!!***

*Entra in questo locus of control, in questo stato mentale, perché se hai deciso di vivere nel tuo passato, lamentarti, alimentare il tuo vittimismo ecc ecc, **NON** voglio **E NON POSSO AIUTARTI**. Non ti giudico sappilo, significa magari che, semplicemente, non hai voglia di cambiare, non è il tempo, non sono io la persona giusta o altro motivo che tu e solo tu sai.*

***SAPPI** che in ogni situazione, anche quella che ti fa stare male, (l'ho imparato in primis sulle mie spalle) hai un tornaconto, quelli che vengono chiamati anche benefici o vantaggi secondari.*

Quindi se sei in questa fase, non so quanto potrà esserti utile trovare i punti di forza e i punti di debolezza rappresentati dalle potenzialità di M. Seligman, perché non sapresti come metterli al servizio di un obiettivo, non sapresti definire un obiettivo con le caratteristiche che lo rendono tale e sia definito come si comanda.

Se ti rendi conto di essere in questa tappa del tuo percorso, ti suggerisco un piccolo esercizio. Per facilitarti nel farlo ti invito ad assumere un atteggiamento giocoso, facendo finta di giocare con te stessa/o:

Traccia tre colonne su un foglio e poi

- 1) Elenca almeno tre situazioni che ti disturbano molto, che vorresti cambiare, magari da anni, senza riuscire
- 2) di fianco scrivi motivi per cui non puoi cambiarle. Frasi chiare e sintetiche e poi prenditi una breve pausa e rileggi quel che hai scritto
- 3) Ora scrivi seriamente se riesci o come se fosse un gioco, come se parlassi ad un amico/o, quale vantaggio deriva dal RESTARE in quella situazione

E ricorda che puoi sempre inviarmi una mail.

***Se non conosci i tuoi punti di forza non conosci ovviamente neanche i tuoi punti deboli.** Socrate diceva "Conosci te stesso", anche perché, ti dico, se non conosci te stesso, qualcuno o qualcosa, non a tuo vantaggio magari, riempirà quel vuoto che tu non sai o non puoi colmare di significato, di importanza, di vita. Qui ti do una bella notizia! Continua a leggere.*

LE POTENZIALITÀ

Secondo Martin Seligman tutti, ma proprio tutti gli esseri umani hanno almeno 24 potenzialità! Tutti le abbiamo, la differenza tra me, te e il tuo vicino, sta nel fatto di quali abbiamo “sviluppato” o allenato. Queste possono essere già sviluppate (espresse, già le conosci e le usi) oppure la vita, le circostanze o l'ambiente ti hanno portato all'esigenza di piegarti o soffocare delle parti di te e quindi queste potenzialità sono state represses o al momento sono inespresses. Quando usi le tue potenzialità entri facilmente nel “flow”, ovvero ti senti leggero e funzionale, suscita inevitabilmente desiderio di emularti e non invidia nelle persone circostanti, entusiasmo e motivazione, apprezzamento e coinvolgimento.

L'ESSERE UMANO NON HA DEI PROBLEMI, HA DEI BISOGNI

Le potenzialità sviluppate, allenate, sono i tuoi punti di forza, quelle non sviluppate sono le tue aree di miglioramento, da potenziare se vuoi e se necessario, non è obbligatorio. Seligman e Peterson che si rifanno alla psicologia positiva, fondarono un movimento “anti-DSM” con l'obiettivo di mettere in evidenza quello che ci rende felici e contrastare così la tendenza a classificare tutto in termini di problemi anziché di bisogni!

PRIMA DI FARE IL QUESTIONARIO

Le virtù non vanno intese in senso religioso, ma come valori, hanno la caratteristica di essere concetti astratti e pertanto, possono essere rese attuali e concrete solo attraverso le potenzialità che le compongono, che diventano quindi comportamenti pratici.

Mi spiego: posso anche pensare di essere amorevole e gentile o giusto, ma se poi non mi fermo a far attraversare un pedone sulle zebre e manco me ne accorgo perché sono distratto o non ci penso o altro, in concreto ho una visione e percezione del mondo “ego centrata” ergo, me la sto raccontando!

NB

TEMPO DI COMPILAZIONE 15 MINUTI CIRCA

**LEGGERE LE AFFERMAZIONI DI GETTO RIPORTARE IL VALORE CORRISPONDENTE
SOMMARE LA COPPIA DI VALORI E RIPORTARLA NELLA TABELLA QUI SOTTO**

**il Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders è il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.*

| AFFERMAZIONE MI RAPPRESENTA: | TOTALMENTE 5 | ABBASTANZA 4 | NEUTRO 3 | POCO 2 | PER NULLA 1 | SOMMA DELLE DUE AFFERMAZIONI |
|---|-----------------|-----------------|-------------|-----------|-------------------|------------------------------------|
| | | | | | | |
| 1) Mi vengono spesso idee e soluzioni innovative | | | | | | |
| 2) Uso la mia immaginazione per risolvere problemi pratici | | | | | | |
| 3) Sono curioso al punto che se non “giro l'angolo” sto male | | | | | | |
| 4) Non passa giorno senza stimoli per la mia curiosità | | | | | | |
| 5) Vado alla ricerca delle fonti se mi piace una cosa | | | | | | |
| 6) Apprendere e conoscere cose nuove mi gratifica molto | | | | | | |
| 7) Porto avanti le mie idee, ma so cambiarle se serve dopo le verifiche | | | | | | |
| 8) Penso ai pareri altrui criticamente, tengo alla mia indipendenza | | | | | | |
| 9) Cerco di accogliere interessi individuali e del gruppo | | | | | | |
| 10) Le persone mi chiamano sovente per avere consigli su una situazione | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-------|
| 11) cerco sempre di mettermi nei panni degli altri | | | | | | |
| 12) So cosa provano gli amici anche se non lo dicono | | | | | | |
| 13) So sempre ben consapevole di quali rischi corro | | | | | | |
| 14) Mi dà soddisfazione per me sempre obiettivi sfidanti | | | | | | |
| 15) Mi pongo obiettivi a lungo termine e li perseguo | | | | | | |
| 16) Non mi faccio sviare da ostacoli e da opportunità immediate | | | | | | |
| 17) Meglio essere me stesso che diventare popolare | | | | | | |
| 18) Sono in grado di mettermi in discussione se è necessario | | | | | | |
| 19) So essere di aiuto alle persone nei momenti difficili | | | | | | |
| 20) Mi viene di suscitare un sorriso in chi è molto triste | | | | | | |
| 21) Sono capace di amare anche se non ricambiata/o | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-------|
| 22) Amare mi fa sentire felice | | | | | | |
| 23) Mi piace essere gentile anche con gli estranei | | | | | | |
| 24) Odio qualunque forma di prevaricazione | | | | | | |
| 25) Le persone mi vedono come un punto di riferimento | | | | | | |
| 26) sono capace di sacrificarmi per il bene del team | | | | | | |
| 27) Le migliori regole non sono imposte, sono condivise | | | | | | |
| 28) Non sopporto vedere le ingiustizie | | | | | | |
| 29) Riesco a controllare bene le mie emozioni | | | | | | |
| 30) Anche in situazioni eccezionali cerco di pensare prima di agire | | | | | | |
| 31) Cerco di verificare i rischi delle mie azioni | | | | | | |
| 32) Sono attento alle conseguenze delle mie scelte | | | | | | |
| 3) Sono consapevole dei limiti e dei | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-------|
| punti di forza | | | | | | |
| 34) Detesto dire “sono fatto così | | | | | | |
| 35) Sono piuttosto capace di perdonare un torto subito | | | | | | |
| 36) Posso ricostruire con chi mi ha ferito se chiede scusa ed è disponibile a riparare | | | | | | |
| 37)In un progetto a volte“getto il cuore oltre l’ostacolo” | | | | | | |
| 38)Prova gioia nel condividere idee ed emozioni | | | | | | |
| 39)Quando vedo la bellezza le mie paure scompaiono | | | | | | |
| 40) Mi appassiona ogni tipo di talento | | | | | | |
| 41) Sono felice quando posso ringraziare qualcuno | | | | | | |
| 42) ciò che ho fatto di meglio nella mia vita dipende dalle persone che ho incontrato | | | | | | |
| 43)Cerco sempre di pormi degli obiettivi | | | | | | |
| 44)Mi appassiona elaborare | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------|
| strategie di lungo periodo | | | | | | |
| 45) In situazioni di difficoltà, utilizzo l'autoironia | | | | | | |
| 46) cerco di sdrammatizzare per affrontare meglio i problemi | | | | | | |
| 47) So credere in un ideale con tutto me stesso | | | | | | |
| 48) la spiritualità è la cosa più importante nella mia vita | | | | | | |

LEGENDA E COMPILAZIONE

6 virtù e 24 potenzialità compilazione e risultati: nella colonna di destra devi mettere la somma. Ad esempio frase 1, punteggio 3 e frase 2 punteggio 4, totale della colonna di destra da riportare qui sotto 7 e così via. Se ad esempio avrò CREATIVITA' 7, CURIOSITA' 9, AMORE PER SAPERE 8, LUNGIMIRANZA 6, INTELLIGENZA SOCIALE 8, INTELLIGENZA EMOTIVA 10, il totale sarà 48. quindi faccio 48 diviso 6 = 8. Quindi 48 su un massimo di 60 sarà il mio punteggio attuale nella virtù saggezza e conoscenza, se nella mia vita è utile, opportuno accrescere questo punteggio, dovrò lavorare concretamente sulla potenzialità meno sviluppata.

| Affermazione n° | Virtù e potenzialità | RIPORTA qui sotto la somma dei 2 PUNTEGGI delle affermazioni |
|-----------------|----------------------|--|
|-----------------|----------------------|--|

A) Virtù Saggezza e conoscenza

TOTALE

| | | |
|-----|---------------------|--|
| 1+2 | Creatività | |
| 3+4 | Curiosità | |
| 5+6 | Amore per il sapere | |

| | | |
|--------------|-----------------------------|--|
| 7+8 | Lungimiranza | |
| 9+10 | Intelligenza sociale | |
| 11+12 | Intelligenza emotiva | |

B) Virtù del coraggio

| | | |
|--------------|-----------------------------------|--|
| 13+14 | Audacia | |
| 15+16 | Perseveranza e disciplina | |
| 17+18 | Integrità Onestà Genuinità | |

C) Virtù Amore e umanità

| | | |
|--------------|--------------------------------|--|
| 19+20 | Gentilezza e Generosità | |
| 21+22 | Dare e ricevere amore | |

D) Virtù della Giustizia

| | | |
|--------------|--|--|
| 23+24 | Imparzialità, senso civico Lealtà | |
| 25+26 | Leadership | |
| 27+28 | Senso civico | |

E) Virtù temperanza

| | | |
|--------------|-------------------------------------|--|
| 29+30 | Autocontrollo | |
| 31+32 | Prudenza Discrezione Cautela | |
| 33+34 | Umiltà e modestia | |

F) Virtù Trascendenza

| | | |
|--------------|--|--|
| 35+36 | Perdono e misericordia | |
| 37+38 | Vitalità ed entusiasmo | |
| 39+40 | Apprezzamento della bellezza ed eccellenza | |
| 41+42 | Gratitudine | |
| 43+44 | Speranza/Ottimismo/Apertura verso il futuro | |
| 45+46 | Allegria e senso dell'umorismo | |
| 47+48 | Spiritualità Determinazione Fede Passione | |
| | Entusiasmo | |

Il potere del:

- 1) Creatività: è la facoltà umana di produrre nuove idee per migliorare la vita.
- 2) Curiosità: è il potere che spinge l'essere umano verso la ricerca e la scoperta continua di opportunità di conoscenza, è sensibile agli stimoli del contesto, e attratto dalla scoprire.
- 3) Amore per il sapere: è il desiderio di esplorare e comprendere saperi sempre nuovi come processo di espressione e realizzazione del sé.
- 4) Lungimiranza: il potere che permette di cambiare idee e opinioni consolidate in modo flessibile e rigoroso e prendere decisioni che concretizzano la propria autorealizzazione.
- 5) Intelligenza sociale: potere di elaborare il significato di bene personale, interpersonale e collettivo e viverlo di conseguenza .
- 6) Intelligenza emotiva: il potere di riconoscere e gestire le emozioni in se nell'altro
- 7) Audacia: potere di agire, in circostanze dove i rischi sono rilevanti, per ottenere o preservare il bene individuale o comune, che, in caso contrario, verrebbe perso o non realizzato
- 8) Perseveranza e disciplina: potere di continuazione consapevole e prolungata di un'azione progettuale per uno scopo, nonostante ostacoli e difficoltà che si incontrano nel realizzarla
- 9) Integrità e onestà: potere di essere se stessi sia in relazione alle scelte da prendere sia nelle relazioni con gli altri.
- 10) Gentilezza: è l'azione scelta liberamente e in modo disinteressato a vantaggio dell'altro
- 11) Amore: è il sentimento che esprime il sé e lo trascende nel perseguimento della felicità reciproca
- 12) Imparzialità: è la capacità di elaborare regole del gioco secondo principi di equità
- 13) Leadership è la potenzialità di indirizzare soggetti organizzati verso fini comuni
- 14) Senso civico/cittadinanza: è il senso di appartenenza a una comunità e la dedizione al bene comune
- 15) Autocontrollo: è la capacità di dirigere la propria attenzione al fine di promuovere azioni che siano in linea con valori e obiettivi o evitare quelle che li contrastino.

- 16) Prudenza discrezione cautela: è la facoltà di ricevere lezioni dal passato, avere un orientamento predittivo sul suo futuro e operare un'attenta analisi nel presente.
- 17) Umiltà e modestia: è la capacità di avere una visione complessa di sé, dei propri limiti e delle proprie potenzialità
- 18) Perdono: è la facoltà che permette di offrire a chi ha offeso e se ne pente un percorso riparatorio nella relazione.
- 19) Vitalità ed entusiasmo: motivarsi e motivare trovando gioia ed energia
- 20) Apprezzamento della Bellezza: è la capacità di ammirare l'alterità superando i propri confini individuali, per immedesimarsi come parte della specie umana.
- 21) Gratitudine: è la potenzialità relazionale di sentirsi grati per aver ricevuto un dono.
- 22) Ottimismo: è la facoltà di prefigurare il futuro attraverso l'individuazione dei propri desideri, la loro collocazione nella realtà e la messa in pratica di strategie di azione per raggiungerli.
- 23) Umorismo : è la capacità di sorridere con gli altri e far sorridere gli altri della vita. È far ridere della verità, fare ridere la verità (Eco).
- 24) Spiritualità: è la capacità di dare un senso profondo alla vita e al contesto universale in cui viene vissuta, si esprime attraverso l'interesse e l'elaborazione di principi morali.

