

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 amica/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 represse o al momento sono inespresse. Quando usi le tue potenzialità entri facilmente nel "flow", ovvero ti senti leggero e funzionale, susciti inevitabilmente desiderio di emularli 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 da soddisfazione permi sempre obiettivi sfidanti						
15)Mi pongo obiettivi a lungo termine e li persegua					
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 perseguitamento 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.

ANGELOSTORARI.IT- TUTTI I DIRITTI RISERVATI