

*Tre passi per sbloccarsi*



# Mi presento

Ciao, sono Valeria. da oltre tre anni mi prendo cura delle donne che stanno vivendo un momento di cambiamento professionale.

**Cura è la mia parola chiave.**

Credo che il rispetto di ciò che siamo veramente sia l'unica strada che possa condurci al successo e alla realizzazione.

Per questo lavoro sempre nella modalità che più mi appartiene: con calma, serenità e silenzio.

Senza corse, affanni o tensioni che portano solo fuori strada.

Con gentilezza, la stessa che dono ogni giorno a me stessa.



# 1. *Circoscrivi il problema.*

Il primo passo che ti invito a fare è fermarti e analizzare la situazione per capire quale è il vero nodo da sciogliere.

Prendi del tempo per te in un contesto che ti faccia sentire a tuo agio e rilassata. Ora pensa alla tua vita, alle tue giornate, ai momenti in cui ti senti in difficoltà.

Scrivi quali sono, come ti fanno sentire e che cosa influenzano a loro volta nella tua vita.

Circoscrivere il problema e il primo passo per sbloccarsi, perché ci permette di concentrare le energie sul trovare le soluzioni di cui abbiamo davvero bisogno.



# 1. *Circoscrivi il problema.*

Ad esempio:

Non ho mai tempo per me - questa cosa mi fa sentire frustrata e nervosa - ne consegue che sono sempre poco tollerante con chi vive con me e scatto subito.

Non riesco mai ad avere la casa in ordine - questa cosa mi stanca tantissimo perché mi fa perdere molto tempo - sono sempre di corsa e mi sembra che le cose non siano mai come vorrei

Prova tu con lo schema qui di seguito



# 1. *Circoscrivi il problema.*

Problema

---

---

Come mi sento

---

---

1. *Circoscrivi il problema.*

---

---

Conseguenze

---

---

---

## 2. Focalizza la situazione

Questo secondo livello di analisi è prezioso per diversi motivi. Innanzitutto, ci aiuta a confermare che il problema è davvero quello che abbiamo identificato nel primo passaggio. Inoltre, ci permette di scongiurare il rischio di generalizzare troppo e perdere di vista il vero nucleo della questione.

Magari ho capito che sono insoddisfatta del mio lavoro... ma di quale aspetto, esattamente? Non mi piacciono le mansioni che svolgo? Non mi piace l'ambiente, non ho affinità con i colleghi?

Solo comprendendo il dettaglio si può creare davvero un piano di azione efficace.



## 2. Focalizza la situazione

Per fare questo passaggio ti suggerisco un'analisi che trovo molto interessante e che deriva dal testo "Design your life": AEIOU

AEIOU è uno strumento che usano i designer per osservare le situazioni attraverso cinque insiemi di domande.

A: attività esattamente di che tipo di attività si tratta

E: ecosistemi osserva dove ti trovi quando svolgi l'attività di cui sopra

I: interazioni con chi o con cosa interagisci svolgendo quella attività?

O: oggetti: che oggetti sono coinvolti nella tua azione e che rapporto hai con loro?

U: utenti chi c'è con te nell'azione e che ruolo ha?



## 2. Focalizza la situazione

Questo sistema ti aiuta per capire se il problema è da considerare in toto o se esiste qualche fattore che, con un cambiamento, è capace di modificare il tuo stato d'animo.

Riprendo il mio esempio di prima: non riesco mai ad avere la casa in ordine

A: mettere in ordine le cose senza riuscire ad avere mai una sistemazione che mi soddisfi

E: mi trovo nella mia casa, e più precisamente in camera da letto

I: non ho interazioni con nessuno

O: i vestiti e l'armadio che è piccolo e scomodo

U: ci sono solo io



## 2. Focalizza la situazione

Osservando il problema da queste angolazioni posso notare che a me piace mettere a posto, che forse potrei aggiungere della musica per rendere l'attività più piacevole, ma che il vero problema è non avere un armadio adatto a tenere tutte le cose bene in ordine.

Tutto chiaro?

Ora fai un tentativo: prendi il problema a cui hai fatto riferimento nel punto 1 e compila le seguenti osservazioni



## 2. Focalizza la situazione

A: attività

---

---

E: ecosistema

---

---

## 2. Focalizza la situazione

I: interazioni

---

O: oggetti

---

U: utenti

---

---

### 3. Valuta il range di azione

L'ultimo passo dell'analisi dei blocchi è quello che ci permette di uscire dall'immobilità. Si tratta infatti di capire quale è il proprio raggio di azione rispetto alle circostanze in cui ci troviamo - e in base a questo, di definire le prossime mosse.

Per esempio ho realizzato che non sono soddisfatta del mio lavoro e ho capito che il nucleo della questione è che non mi piacciono le mansioni che svolgo.

Con questo passaggio prendo atto di non avere attualmente le competenze necessarie per fare ciò che davvero vorrei fare. Quindi, la prima mossa sarà andare a colmare le lacune.



### 3. Valuta il range di azione

Considera i problemi, o il problema su cui hai scelto di lavorare e prova a capire che raggio di azione hai per stare meglio.

Nel mio caso ho notato che acquistando un nuovo armadio avrei avuto meno difficoltà a tenere in ordine le cose, quindi ho deciso di cambiare questo arredo.

Vuoi provare?

Analizza la situazione e decidi su cosa agire



# 3. Valuta il range di azione

Su cosa posso agire?

---

---

---

---

# Conclusioni

Spero che questi suggerimenti ti abbiano dato l'ispirazione per dedicarti alla tua attività con ancora più carica e determinazione!

Spero continuerai a leggermi, ma intanto ti ringrazio per avermi dedicato questo tempo.

Se vuoi continuare a seguirmi ti invito a leggere il mio sito [www.lespeziegentili.com](http://www.lespeziegentili.com).

Buona giornata

Valeria

