



# Benvenuta

Ciao, sono Valeria. dal 2016 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.

Oggi ti voglio donare qualche esercizio che spero possa esserti di aiuto nel meraviglioso lavoro di conoscenza di noi stesse.

La prima parte prende spunto dal libro Design Your Life che utilizzo spesso nei miei percorsi, la seconda è un dono di una mia collega: Patrizia Arcadi.

Buon lavoro!

# Dove sono

*“Non posso sapere dove sto andando finché non comprendo dove sono”*

Prima di pensare al futuro, quindi, andiamo ad analizzare dove ci troviamo oggi partendo da “Dove sei”.

Per lavorare su questo punto utilizzeremo il metodo del Life Design.

Il Life Design nasce a Stanford da Bill Burnett e Dave Evans, docenti del corso “Design your life” che è anche il titolo del loro famosissimo libro.

Il presupposto alla base della sua filosofia è che la vita si possa progettare, esattamente come fanno i designer con gli oggetti, applicando il design thinking.

Non voglio addentrarmi nel metodo, anche se mi appassiona molto, perché ci vorrebbe almeno un anno intero di lavoro, ma mi interessava passarti un concetto che, per me, è la base di ogni pianificazione ben fatta: dove sono.

# Dove sono

All'entrata del laboratorio di Stanford, dove è nato il Life Design, c'è un cartello con scritto "Tu sei qui", proprio a sottolineare che non importa da dove arrivi e dove vuoi arrivare se non prendi consapevolezza di dove sei.

Ecco, anche io trovo sia fondamentale partire da dove si è, non da dove si dovrebbe o vorrebbe essere, ma da dove si è.

Ed è importante che questa analisi venga fatta per ogni aspetto della vita.

Nella mia "Bottega dei saperi", proprio prendendo spunto da questo testo, ogni mese ci dedichiamo ad un'autoanalisi che prende in considerazione 4 aree: attività, risorse, benessere e relazioni. Questo perché io sono fermamente convinta che si debba essere soddisfatti e "pieni" in tutti i campi della propria vita.

# Dove sono

Qui ci concentreremo in modo particolare sul lavoro, ma senza dimenticarci del resto, te lo assicuro!

Inoltre, considerando tutti gli aspetti della nostra vita, possiamo realmente stilare un piano di azione realistico ed efficace.

Ti faccio un esempio: se un mio obiettivo è quello di guadagnare 100.000 euro nel 2021, e io scrivo testi per il web, è inutile che io mi programmi mille attività lavorative se prima non ho risolto un fastidioso problema agli occhi che mi impedisce di stare al computer oltre mezz'ora al giorno.

Prima sarà il caso che io lavori sul problema agli occhi, anche se a primo impatto mi sembra che io possa “perdere tempo”, perché solo così sarò più efficace in seguito.

Lo so, è un esempio assurdo, ma lo trovo molto efficace.

# Dove sono

Quindi oggi andremo ad analizzare le quattro aree del Life Design a cui ho apportato due piccole varianti: salute, lavoro, divertimento (gioco nel Life Design) e relazioni (amore nel Life Design).

Ti chiedo di procedere come preferisci: scrivi su un quaderno, disegna su un foglio, crea una cartella sul pc...l'importante è che ti dedichi almeno un po' di tempo di qualità per fare questa riflessione.

Una premessa che va fatta è che, secondo il Life Design, non dobbiamo pensare a un sistema finito, per cui ho un massimo che devo distribuire nelle quattro aree, ma piuttosto a un cruscotto che dovrebbe avere tutti i valori al massimo per permetterti un viaggio meraviglioso!

Pronta?Iniziamo!

# Salute

In questa area ti invito a pensare alla salute in generale, sia quella fisica che quella emotiva e mentale.

Poi, su una scala da 0 a 10, dove 0 sta per serbatoio completamente vuoto, e 10 sta per serbatoio totalmente pieno, ti assegna un valore.

Mi raccomando: un valore secondo quanto senti oggi.

Accompagna poi questo dato numerico ad una descrizione più generale che possa aiutarti a contestualizzare il punteggio che ti sei assegnata.

Io, per esempio, valuto la mia salute 7.

In generale mi sento bene, ho iniziato da qualche mese a fare attività fisica regolarmente e il mio corpo sta riprendendo tono e forme che mi appartengono e che, ultimamente avevo un po' trascurato.

# Salute

Ho iniziato anche a dedicare dei momenti alla meditazione e alla divinazione e questa pratica mi sta aiutando molto da un punto di vista emotivo ad affrontare le normali complicazioni che si presentano nella vita di tutti noi.

So che dovrei essere più precisa nei controlli periodici di salute, e soprattutto vorrei riuscire a risolvere una volta per tutte una fastidiosa questione legata all'alimentazione che mi accompagna da anni.

# Lavoro

Qui il Life Design ci invita a pensare a tutto quello che facciamo, senza limitarci a quanto viene retribuito, ma allargando il campo a tutte le nostre azioni, comprese le attività di cura che svolgiamo per gli altri.

Il metodo, poi, ci spinge ad una riflessione ulteriore chiedendoci di considerare anche quanto le singole attività che svolgiamo quotidianamente ci coinvolgano e ci carichino di energia.

Il LD propone di tenere un diario: il registro delle attività, attraverso il quale capire esattamente cosa funziona e cosa no.

Per coinvolgimento si intende quell'attività in cui siamo concentrati, in cui ci divertiamo, o al contrario quelle in cui siamo annoiati e inquieti.

# Lavoro

Per energia si intende quell'attività al termine della quale ci sentiamo quasi più cariche di quando abbiamo iniziato o, viceversa, quella che ci prosciuga completamente anche se magari ci piace tantissimo fare.

Potresti essere già consapevole di questo dato, oppure no.

In ogni caso ti consiglio di tenere un registro delle attività per alcune settimane e poi tornare a capire se ci sono delle cose che, alla luce di questo monitoraggio, guardi in modo diverso.

Oggi inizia facendo una lista di tutte le attività che svolgi abitualmente, poi assegna un punteggio da 0 a 10 complessivo e infine completa il dato con una descrizione.

# Lavoro

Il mio punteggio per il lavoro è 7:

professionalmente svolto un insieme di attività che mi entusiasmano moltissimo e che mi donano tanta energia che posso applicare al resto della mia vita.

Ci sono, però, alcune aree che vorrei iniziare a delegare al più presto perché, invece, mi consumano sia in termini di tempo che in termini di forza.

Il lavoro a casa è sempre tanto, e alcune attività di routine mi massacrano, specialmente in questo anno così particolare in cui siamo spesso tutti insieme dal mattino alla sera.

Ho dedicato molto tempo alla mia formazione e questa è una parte di attività che mi ha sicuramente stancata, ma che mi ha anche permesso di crescere tanto con conseguente soddisfazione sia professionale che personale.

# Divertimento

In questa area va considerato tutto quello che ci dona gioia fine a se stessa, non ciò che produce un risultato (ad esempio se corro perché mi piace è diverso dal fatto che io corra per prepararmi ad una gara).

Ho voluto cambiare il termine “gioco” in “divertimento” perché trovavo il primo fuorviante nella nostra lingua, mentre “play” in inglese si riferisce ad una gamma di attività decisamente più ampia.

Questa solitamente è un'area molto difficile e complessa perché prevede che noi “abbiamo fatto pace” con la questione che si possano fare attività per il semplice piacere senza sentirsi in colpa perché “togliamo tempo alla famiglia”, “non abbiamo ancora finito il lavoro”, “sono cose fini a se stesse e non importanti”.

# Divertimento

Anche qui iniziamo con un valore numerico e poi procediamo con una descrizione di contesto.

Io in questa sezione mi valuto 9, diciamo che sono sempre stata una persona che amava dedicarsi prima al piacere e poi al dovere, ma in questo ultimo periodo ho accentuato questo aspetto.

Ogni giorno cerco di fare qualcosa per pure piacere, che sia aggiungere della musica alla colazione, o sorseggiare un bicchiere di vino preparando i pasti, o ancora passeggiare nella natura non appena possibile.

Se con quest'area sei in particolare difficoltà ti invito a seguire questi piccoli spunti.

# Relazioni

Anche qui ho voluto allargare il termine “amore” in “relazioni”, per abbracciare l’area connessione più che sentimento.

Nel Life Design qui si considera l’amore in tutte le sue forme da quello fisico verso il nostro compagno, a quello verso i figli, fino a quello per l’arte o la natura.

Io, qui, amo considerare le relazioni, che siano a due, o con gli amici, o con i genitori, o coi colleghi. Procediamo sempre con numeri e testo. Io, alle relazioni, assegno 7.

Amo profondamente il mio compagno, e stiamo costruendo una relazione sempre più profonda giorno dopo giorno.

Con mia figlia è un periodo complesso, vista la sua età e la mia profonda incapacità di dare regole di vita a qualcuno (fatico già con me stessa!).

# Relazioni

Ho poche amicizie profonde a cui sono fortemente legata, ma che riesco a vedere molto meno di quanto vorrei.

E lo stesso vale per la mia famiglia, per cui sto iniziando a provare una sensazione di “urgenza” visto il tempo che passa e la situazione che stiamo vivendo.

Ti lascio un modello che puoi stampare per ripetere l'esercizio tutte le volte che vuoi.

I disegni li ha fatti la mia talentuosa amica Mariangela Vaia (Mary mani creative) a cui lascio spesso il compito di abbellire i miei materiali di lavoro!

Che dire, hai fatto un gran lavoro e il mio consiglio è quello di dedicare qualche minuto a te stessa nella modalità che più ami.

Io mi regalerò un bagno caldo e profumato con una bella musica delicata di sottofondo, una candela e un bicchiere di vino.

REPORT MENSILE

nome

Empty oval shape for writing the name.

mese

Empty oval shape for writing the month.

Four quadrants containing line drawings of tulips for counting or coloring.

# Grazie

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).

O a seguire il mio account Instagram Le spezie gentili.

Ora ti lascio nella mani di Patrizia, con lei lavorerai sul perfezionismo!

Buon proseguimento,

Valeria



www.patriziarcadi.it

## Uscire dalle trappole del perfezionismo

*"Il perfezionismo ci permette di nasconderci quando siamo preoccupati di mostrare qualcosa che potrebbe essere imperfetto." Brené Brown*

*Quali sono i bisogni che cerchiamo di soddisfare attraverso il perfezionismo?  
Quali sono le convinzioni e le paure che ci spingono a optare per la perfezione a tutti i costi?*

*Si tratta del pensiero che "Solo se sarò perfetta gli altri mi apprezzeranno"?  
Oppure è il timore che, di fronte a un errore, gli altri scopriranno la nostra debolezza?*

*E in che modo lasciamo che questi pensieri e timori ci blocchino e - nell'illusione di poter controllare ogni cosa e di fare tutto alla perfezione - ci intrappolino in una gabbia?*

Il perfezionismo ostacola il nostro successo e la nostra felicità, perché, nella convinzione di fare il massimo per ottenere un risultato, in realtà ci costringiamo a vivere in una vera "gabbia" esistenziale.

Sono tantissime le opportunità che perdiamo perché troppo preoccupate di non essere perfette o spaventate per avere il coraggio di condividere con gli altri qualcosa che potrebbe essere imperfetto.

La paura di sbagliare, di deludere gli altri (e noi stesse) e di rischiare di fallire non ci permette di spiccare il volo, né di cogliere le occasioni che si presentano sul nostro cammino.

Il perfezionismo è ciò che ci obbliga a chiuderci in noi stesse, a non cogliere le opportunità, rimandare di continuo, ci convince che "buono" non va bene perché non è perfetto, che sia comune struggersi per prendere una decisione, che non ci siano priorità perché tutto è prioritario, ci paralizza in un mondo tra ideale e realtà.

Oggi voglio invitarti a concentrarti su alcune delle più comuni trappole del perfezionismo e lasciarti alcuni spunti di riflessione ed esercizi per uscirne:

## 1) Procrastinazione

L'insicurezza e il timore di non aver compiuto il nostro lavoro "come si deve", ci spingono a non esporci e a non assumerci il rischio, con la giustificazione di non aver fatto l'ennesimo controllo, l'ultima modifica, l'ulteriore perfezionamento.

In questo modo, non si è mai sufficientemente pronte per lanciarsi e condividere con il mondo noi stesse e i nostri progetti.

*Il rischio di avere risultati buoni anziché perfetti, di non essere apprezzate, di farsi "scoprire" nella nostra inadeguatezza (di cui noi siamo davvero convinte, ahimè) ci rende insopportabile l'idea dell'errore o del fallimento, così rimandiamo continuamente in attesa del momento perfetto, che purtroppo, però, non arriva mai.*

La domanda guida per...

– accorgersi della trappola

*In che modo puntare alla perfezione mi sta dando la scusa per rimanere nell'ombra?*

*Se non temessi di non essere apprezzata, quali cose avrei fatto fino ad ora?*

– fare un passo fuori dalla trappola

*Qual è quel progetto (attività, idea, ecc.) per cui mi sento pronta all'80% e che potrei iniziare a fare, anche se non lo sono esattamente come vorrei?*

## 2) Paura dell'errore

Il perfezionismo esclude categoricamente la non riuscita dalle nostre prospettive, negando la natura intrinseca di noi esseri umani fallibili e imperfetti.

Il timore dell'errore è alimentato dalla sfiducia in noi stesse e, a sua volta, ci paralizza in un turbine di pensieri che provocano effetti negativi sul nostro benessere.

La domanda guida per...

– accorgersi della trappola

*Quali sono le cose a cui sto rinunciando per la paura di fallire, per paura di non essere apprezzata?*

– fare un passo fuori dalla trappola

*Cosa sono disposta a fare per smettere di sacrificare la mia vita e i miei desideri?*



### 3) Difficoltà a dire No

Quando siamo preda del perfezionismo, non siamo a nostro agio con lo stabilire confini e mettere dei paletti.

Se cercare di essere perfette è una strategia per assicurarsi l'apprezzamento altrui, per evitare la disapprovazione e il rifiuto, questo tentativo di piacere sempre a tutti spesso passa per l'incapacità a dire no e ad affermare se stesse.

Quando il perfezionismo dilaga sul posto di lavoro, ad esempio, ci facciamo carico di responsabilità che non sono nostre, in un peso che, via via, diventa sempre più gravoso e insopportabile.

Delegare è impossibile (*"Se posso farlo io e posso farlo perfetto, perchè farlo fare agli altri?"*), finchè arginare le richieste di chi sta intorno diventa impossibile.

E questo capita perchè noi per prime rompiamo gli argini e facciamo saltare tutti i paletti, con la speranza di sentirci utili e alla continua ricerca di conferme.

Darci per prime ciò che chiediamo agli altri può essere una valida strategia per uscire da questa trappola: accrescere la stima di noi, la fiducia in chi siamo e nelle nostre qualità, per imparare a sviluppare l'assertività e alzare confini.

*Avere una piena accettazione e stima di noi ci permetterà di non cadere nella trappola, poichè non avremo più bisogno di continue conferme esterne per ritenere di "andare bene" e riconoscere il nostro valore.*

#### Le domanda guida per...

##### – accorgersi della trappola

*Quali sono i pensieri che faccio quando mi trattengo dal dire no?*

*Quali sono le mie paure all'idea di farlo?*

*Come mi stanno condizionando questi pensieri?*

##### – fare un passo fuori dalla trappola

*Cosa ottengo nel breve periodo non ponendo confini? E nel lungo?*

*Cosa sto sacrificando?*



## BONUS

Infine, un suggerimento valido per lasciar andare il perfezionismo e trovare un'alternativa accogliente e più sostenibile per noi ,per sentirci soddisfatte e riconoscere il nostro valore...

**Accettare la nostra natura imperfetta e diventare imperfezioniste!**

### Come fare?

Allenati a sbagliare, prendi confidenza con l'imperfezione che - finora - hai ritenuto tua nemica, ma che in realtà può trasformarsi in una potente alleata!

Allenarsi all'errore e introdurlo a piccole dosi nella tua vita non vuol dire rassegnarsi ad avere risultati mediocri, significa piuttosto coltivare l'arte dell'imperfezionismo, che, alla base, ha questa domanda:

*"Come posso accogliere la realtà e me stessa in maniera meno rigida e più flessibile?"*.

*Che ne dici di fare un po' di pratica?*

*Allenati all'imperfezione con gli esercizi che trovi in **Regalati l'imperfezione, il quaderno di ispirazioni per fare pratica di "imperfezionismo" con leggerezza!***

[Clicca qui per scaricarlo!](#)





# Chi sono

Mi chiamo Patrizia Arcadi, grazie al Life Coaching, alle tecniche di Comunicazione Empatica e Nonviolenta e a competenze di Focusing, aiuto le donne ad accettare e accogliere le loro imperfezioni, riscoprendo il coraggio e il piacere di essere se stesse.

Per tutta la vita ho portato avanti la lotta contro le mie imperfezioni perseguendo il perfezionismo, finchè ho compreso che per sentirmi soddisfatta di me e vivere felice avevo bisogno di **accogliere me stessa e smettere di farmi la guerra.**

Per questo oggi sono **La Coach Imperfetta** e lavoro con donne che desiderano chiudere con il perfezionismo.



WEB: [www.patriziarcadi.it](http://www.patriziarcadi.it)

EMAIL: [patrizia@patriziarcadi.it](mailto:patrizia@patriziarcadi.it)

FB: [@lacoachimperfetta](https://www.facebook.com/lacoachimperfetta)

IG: [@patrizia\\_lacoachimperfetta](https://www.instagram.com/patrizia_lacoachimperfetta)