



MIGLIORA TE STESSO

Esiste una persona che ti accompagnerà ovunque andrai. Indovina chi è?!

Quella stessa persona è il tuo miglior **alleato**: sarà disposto a fare carte false pur di essere dalla tua parte. Tra tutte le persone che incontrerai, in cambio di assistenza di base (svegliarlo, curarne la pulizia, accompagnarlo a pranzo, tenerlo occupato con qualcosa che sia in grado di fare, portarlo in giro a sbrigare faccende, soddisfarne bisogni essenziali, assisterlo nelle scelte, talvolta, fargli incontrare persone come lui e accompagnarlo a letto) lui ci sarà volentieri e sarà **disponibile** ogni volta che potrà. Non ti chiederà denaro. Non saprebbe che farsene, lui. Lui i soldi te li riporta. **Sostenibile**, no?!

Quello è il tuo corpo. Si da il caso che tra i vari organi che lo compongono ce n'è anche uno formato da cellule che si chiamano neuroni. Come tutti gli altri organi compie il suo lavoro. Non scompone cibi o zuccheri, non accumula proteine, non sintetizza molecole o crea cellule, non mette in circolo elementi vitali, ormoni né anticorpi. Cioè, fa tutto questo, ma lo fa anche con le tue percezioni.

Lui non è essenziale al funzionamento del corpo: lui di quel corpo ne è a capo. Se un'anima c'è (per maggiori informazioni puoi rivolgerti a lui), in qualche modo, lui ne sa qualcosa. Eccezionale... vero?

Sai che per il bene del tuo fegato puoi evitare i fritti, per i reni puoi bere molta acqua, puoi disinfettare i graffi, fare una serie di altre cose utili. Ma per un suo buon funzionamento, che fai?

FASE 1: Creare valore

L'automobile - forse ha qualche graffio e ammaccatura - è di quelle fatte per durare. Il motore è preciso come un orologio; accetta la benzina verde anche se era nato per quella rosa. Se ci sono molti chilometri da fare ...lei è la tua garanzia. L'autista. Lui forse qualche dubbio lo suscita. A volte prende i marciapiedi e nei suoi viaggi di lavoro non cura gli itinerari, prende strade piene di curve, salite e discese, preme sul gas a motore freddo. Ma il motore risponde: gira, come sa fare.

Che persona penso di voler diventare? Chi mi è/è stato più vicino, come mi vorrebbe?

Che persona vorrei essere? Quali valori vorrei perseguire nella mia vita?

Come mi percepisco nel mio quotidiano? E in rapporto agli altri?

FASE 2: Essere... umano

Sì, lui a volte pensa di conoscere tutti gli svincoli e le uscite autostradali, pensa "su un'autostrada ci sono cartelli ovunque". Infatti. È solo che per arrivare a destinazione poi ci vogliono 50 km a ri-

troso. Altre volte la sera fa tardi...“posticipo la sveglia e mi preparo in un attimo”. Sì ma il problema è sentire la sveglia. Ok, per recuperare basta accelerare. Le salite?! “Se una strada è in salita allora è la più breve”: primo “teorema” dell’automobilista. E la dimostrazione?! Forse è un assioma...

Quali sono le qualità di me che mi piacciono e di cui vado fiero?

Quali sono le mie qualità personali che gli altri biasimano o che io stesso non apprezzo?

Le qualità che non apprezzo, viste da un’altra prospettiva, che pregi mi conferiscono?

FASE 3: Dotazioni e doti

Ma come si legge una cartina stradale? Primo passo: cercare il nord e allinearlo al nord. Secondo step: trovare un punto di riferimento. Terzo: guardare sulla legenda e seguire il tipo di strada che si vuole percorrere: autostrada, strada statale, strada regionale, strada provinciale. Molte volte per raggiungere un punto sulla cartina l’autostrada non basta: occorre percorrerle tutte. E nella realtà?

In cosa crede la persona che vorrei essere, quali sono i suoi valori? (fermati a /)

1. _____ / _____
2. _____ / _____
3. _____ / _____

In cosa credo oggi e ogni giorno? Quali sono i miei valori? (fermati a /)

1. _____ / _____
2. _____ / _____
3. _____ / _____

Tra ciò che vorrei essere e ciò che sono, cosa combacia? (trascrivi qui sotto)

(per ciò che non corrisponde) Cosa posso correggere/modificare? (dopo /)

1. _____
2. _____
3. _____

FASE 4: Margini di miglioramento

Per fortuna borchie e paraurti di una volta sono di metallo. Basta il cellulare che squilla e ‘gneek’, il copertone fischia sul marciapiedi. Se il bordo è alto la borchia salta: non si rompe, né si ammacca. Basta scendere e recuperarla. Ma il cofano è davvero il posto più adatto per le borchie?

Quanto spesso chi mi sta intorno evita di comunicarmi informazioni importanti?

Se faccio/ho terminato una cosa, quanto spesso cerco **anche** critiche e feedback negativi?

Quanto spesso prendo spunto da chi mi fa da 'avvocato del diavolo'?

Quando preferisco i pareri di colleghi, amici e gente disinteressata?

Per concludere...

Da ragazzo sognavo una Dodge Charger del 69 (...la stessa di Bo & Luke!).

*I **sogni** sono importanti, come la benzina per un motore o lo zucchero per le cellule. Ma forse hai intuito che se le aspettative sono troppo distanti dal tuo **ambiente** non ti aiutano più. Piuttosto possono creare ostacoli e diventare come benzina per le cellule e zucchero per il motore.*

*A te il compito di **riallineare** i tasselli: per farlo puoi avvalerti ogni volta che puoi della schiettezza delle persone che hai vicino. Vai oltre i modi... Se lo credi, il loro ruolo è insostituibile, sempre **prezioso**.*

*Quello che guadagni è la soddisfazione di una vita più **completa**.*

E tu, che macchina sognavi?

Bibliografia: Di Lauro D. (2011). L' empowerment, Xenia, Milano.
Special tanks to: Marta, perché le azioni a volte valgono più di 1000 parole.

Questa è la mia Pillola n° _____

Data _____

Firma _____

Conservami... Ti sarò ancora utile!

Pillole 

Se c'è un argomento che ti piacerebbe che venisse trattato, proponilo!

Questa Pillola è utile?! Lascia un commento!

Download, read, share... & be happy!

pillole.aspicescara@gmail.com