

**VERSO GLI OBIETTIVI
UN PASSO ALLA VOLTA**

IL GENIO DELLA LAMPADA

Se ci fosse un genio della lampada accanto a te e ti dicesse che puoi esprimere 3 desideri, quelli che ti renderebbero più felice, quali chiederesti di esaudire? Perché proprio quelli?

1

DESIDERIO

PERCHÈ

2

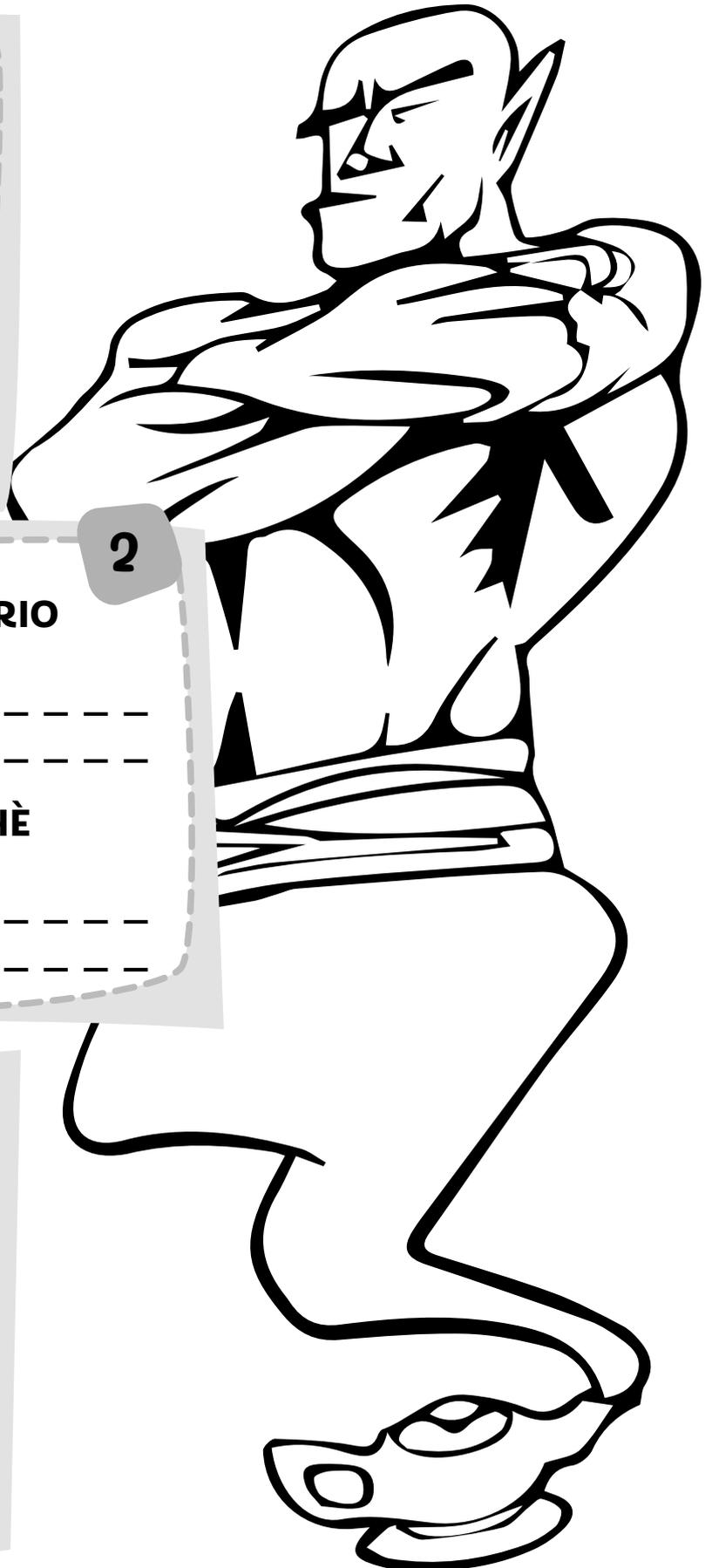
DESIDERIO

PERCHÈ

3

DESIDERIO

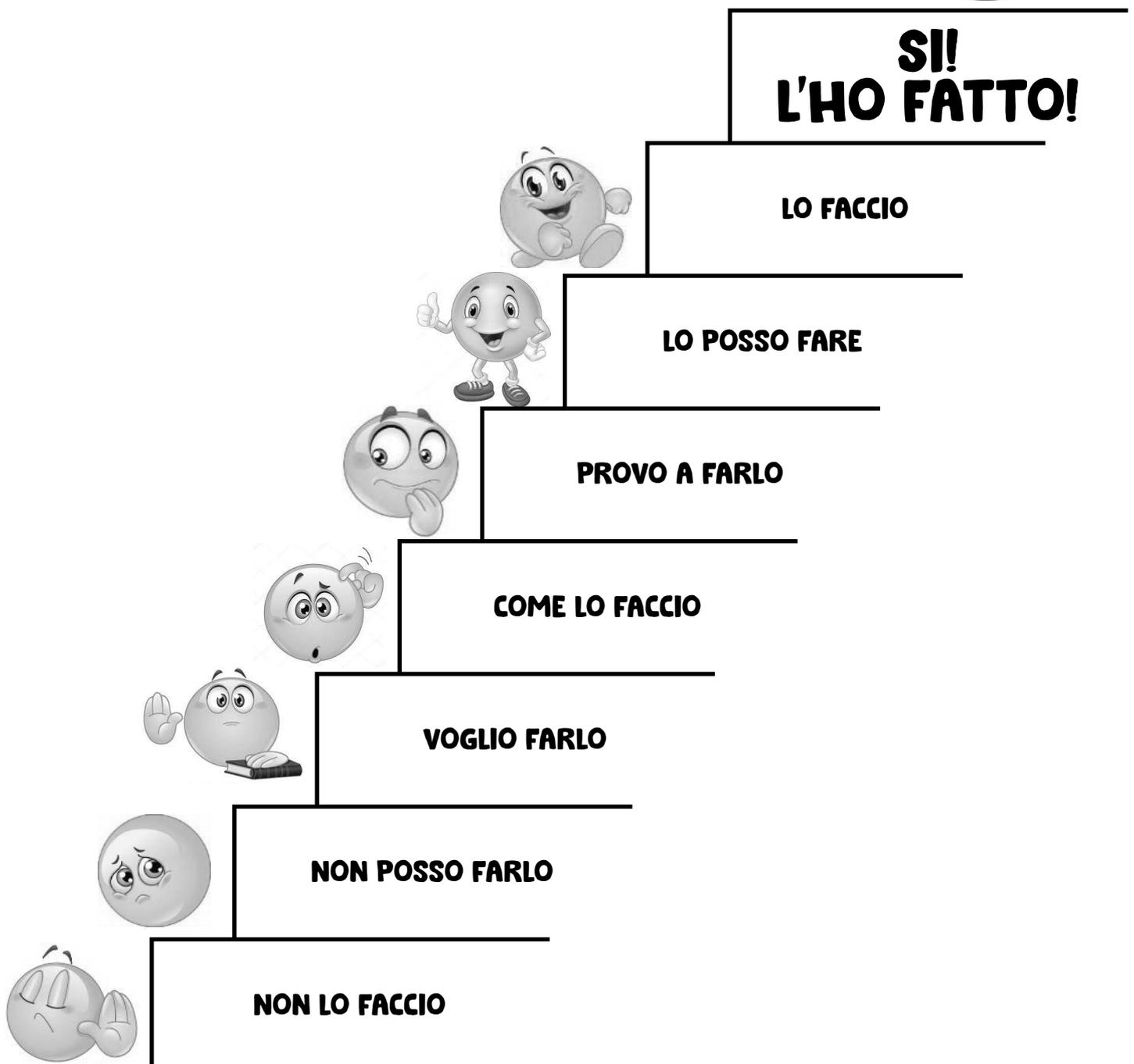
PERCHÈ



DARSI LA POSSIBILITA'

Quando abbiamo davanti una possibilità, può succedere che la paura ci blocchi e spenga la spinta che sentiamo dentro (per esempio il timore di sbagliare o di essere giudicati).

Talvolta ciò che rende difficile il raggiungimento di un obiettivo, non è l'obiettivo in sé, ma l'atteggiamento con cui lo affrontiamo.



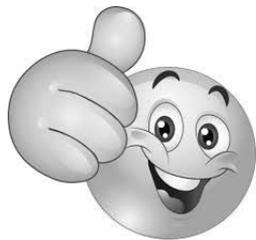
VERSO GLI OBIETTIVI, UN PASSO ALLA VOLTA

QUALE POSSIBILITÀ vorresti poter cogliere in riferimento alla tua vita in **FAMIGLIA**, (relazione con i tuoi genitori, tempo e attività in famiglia), a **SCUOLA** (con i compagni di classe, i tuoi insegnanti, il tuo percorso scolastico), nel **TEMPO LIBERO** (relazioni con amici, coltivare passioni e/o attività ludico-sportive)? Hai un desiderio/ obiettivo che può divenire progetto e concretizzarsi?

PRIMA FASE, scegli uno dei tre desideri che hai espresso nella scheda *Il genio della lampada*.

SECONDA FASE, quale atteggiamento senti di avere verso quel desiderio/obiettivo (in quale gradino della scala ti collochi?).

TERZA FASE, trasforma il tuo desiderio in un progetto valutando quali **AZIONI CONCRETE** puoi compiere, **CHI** ti potrebbe aiutare e in che modo?



**SI!
L'HO FATTO!**

LO FACCI

LO POSSO FARE

PROVO A FARLO

COME LO FACCI

VOGLIO FARLO

NON POSSO FARLO

NON LO FACCI

Descrivi alcune azioni concrete che puoi compiere per realizzare il tuo obiettivo/desiderio: usa solo le righe che ti servono?

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

Chi ti può aiutare? In che modo?

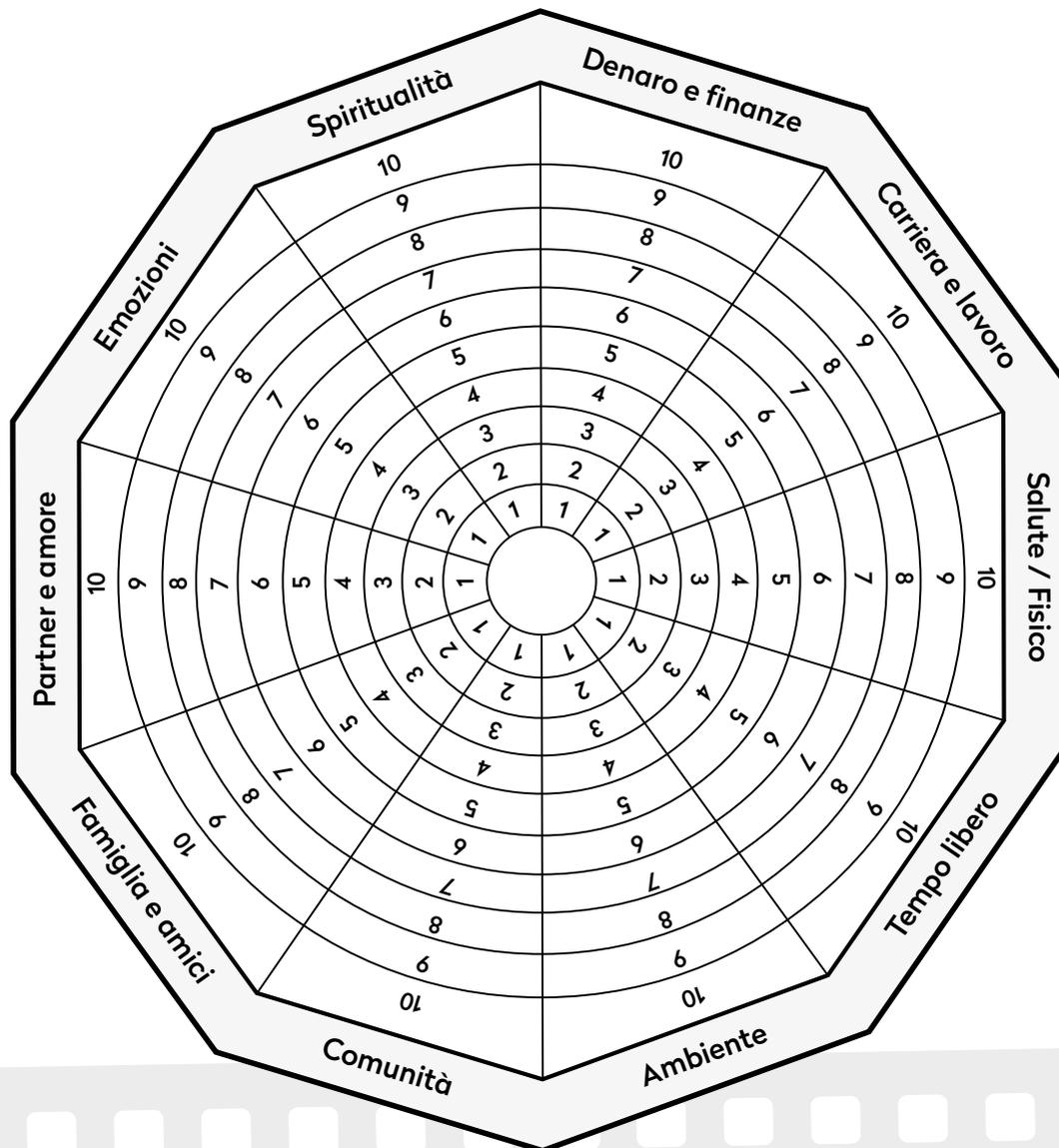
Il tuo **DESIDERIO/OBIETTIVO**

In quale gradino della scala senti di collocarti?

LA RUOTA DELLA VITA

Tratto da Whitworth, Kimsey-House & Sandahl 1998;
Dean, 2004.

Assegna a ciascun aspetto un punteggio da 1 a 10, a seconda di quanto ti ritieni soddisfatto in quell'ambito. Il cerchio centrale corrisponde a 1, la circonferenza invece al punteggio massimo, cioè 10. Se sei abbastanza soddisfatto del tuo aspetto fisico e della salute, riempirai i primi 6-7 settori dello spicchio corrispondente e così via. Colora fino al numero prescelto.



SPIRITUALITÀ

Dedichi tempo alla ricerca e all'approfondimento della tua spiritualità? (religiosa, filosofica, impegno sociale) questa dimensione della tua vita ti soddisfa?

FISICO E SALUTE

Godi di buona salute? Come vivi il rapporto col tuo corpo? (ti piace la sua forma?). Sei soddisfatto dei seguenti aspetti: attività fisica, cura del corpo, assenza di malattie, alimentazione...

EMOZIONI

Che umore vividi solito? Con quale spirito cominci le tue giornate? Sei capace di modificare il tuo stato d'animo in relazione alla situazione che stai vivendo? Ti senti in grado di gestire le emozioni o ne sei spesso sopraffatto? Hai difficoltà a comunicare e condividere con altri i tuoi stati d'animo?

AMBIENTE

Sei soddisfatto della tua casa? Pensi di avere uno spazio adeguato alle tue esigenze, oppure c'è qualcosa che vorresti modificare? L'ambiente in cui vivi ti soddisfa?

PARTNER E AMORE

In questo momento nella tua vita hai una relazione appagante che ti rende felice, sereno/a? Riesci a sentirti amato e amare? Quanto lo stato attuale della tua situazione sentimentale senti appagante?

FAMIGLIA

Ti sento amato e sostenuto dalla tua famiglia? Sei soddisfatto del clima familiare? Il rapporto con i membri della tuo nucleo familiare sono gratificanti?

AMICIZIA E VITA SOCIALE

Sei soddisfatto delle relazioni amicali? Ti senti integrato e parte di uno o più gruppi di relazioni? Senti di avere ed essere vicino a persone di cui ti fidi? Quanto sono importanti per te? Senti di esserlo anche per loro?

TEMPO LIBERO

Ti concedi tempo sufficiente per lo svago o senti di non averne abbastanza? Ti soddisfa il tempo che dedichi ai tuoi hobby e passioni? La qualità del tuo tempo libero avverti essere gratificante?

DENARO E FINANZE

Ho le risorse economiche e lo stile di vita che desidero? Il rapporto col denaro è sereno o provi ansia? I tuoi acquisti sono commisurati alle tue finanze?

PERCORSO SCOLASTICO

Sei attualmente soddisfatto del tuo percorso scolastico? Ti piace quello che stai facendo, o avverti dentro la sensazione di forte distanza tra quello che fai e quello che vorresti fare davvero? Pensi che il tuo rendimento scolastico rispecchi le tue capacità? Hai un buon rapporto con i tuoi compagni di classe e con i docenti?