



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

## Un viaggio alla riscoperta delle proprie passioni

Mettere in pratica le proprie passioni...

07/06/2025

Laura Andriotto

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



*Diamo il meglio di noi stessi e siamo al colmo della felicità quando svolgiamo il lavoro che ci piace, o quando stiamo camminando verso l'obiettivo che ci siamo prefissati.*

*Questo dà un senso al nostro tempo e rende importanti tutte le parti della nostra vita.*

*Al momento non importa stabilire il COME  
E' importante stabilire il COSA*

## ***Aprite le ali e gettatevi nella vita...***



Roberto Benigni  
Giubileo dei Bambini

## ***Lista delle qualità, dei talenti e dei successi***

*Stilate una lista degli eventi passati più significativi per voi in termini di successo e delle vostre qualità e abilità.*



*Questo vi permetterà di concentrarvi sugli aspetti positivi della vostra vita o della vostra persona e di guadagnare in autostima.*

## Oggi, quali sono le Vostre passioni?

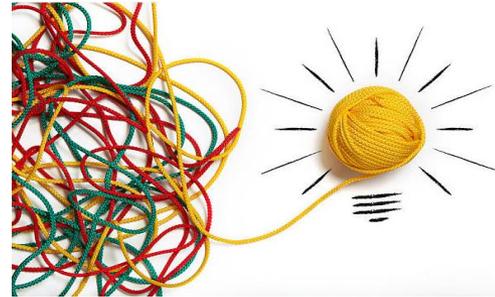
Fate un elenco di **15 cose importanti** che pensate vi procurino gioia, passione, realizzazione nella vita. Iniziate ogni frase con un verbo che esprima uno stato, un'azione o un possesso (essere, fare, creare, avere ecc).

- Che cosa vi piace fare?
- In quale ambiente vi piace stare?
- Che tipi di persone vi piace frequentare?
- Che cosa vi entusiasma, ispira, vi mette in moto?
- Per che cosa vi sentite importanti?
- Per quali cose vi fanno maggiori complimenti?
- Cosa vi sembra di sapere fare meglio degli altri?
- Quali sono le vostre doti? I vostri talenti?



La mente cercherà di non farvi correre rischi, state attenti!!

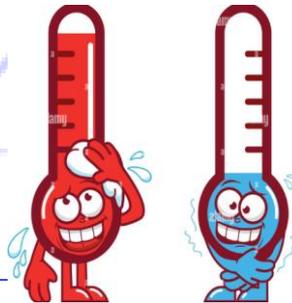
## Confrontatele...



L'elenco che avete fatto rappresenta solo la lista iniziale. Se dovete scegliere tra la prima e la seconda passione, quale scegliereste? Quale è la più importante? Quella che vi dà o dovrebbe dare più soddisfazione e gioia?

## Facciamo ordine...

- 1) **CONTEGGIO:** Conteggiate quante volte avete scelto quella passione e scrivetelo a fianco.
- 2) **LE 5 PASSIONI SONO:** Quali sono le 5 passioni che hanno ricevuto maggior punteggio?
- 3) **PUNTEGGIO:** Assegnate ad ognuna una valutazione da 0 a 10.
  - 0 significa che non si è affatto realizzata.
  - 10 che la state vivendo pienamente e si è realizzata.



## Tenere a mente

Per averle bene a mente, per abituarvi a concentrarvi sulle cose che scegliete di costruire, perché vi faccia bene, vi faccia sentire realizzati sistemate queste passioni dove potete vederle diverse volte al giorno.

Prendete 5 cartoncini, uno per ogni passione e sistemati dove potete vederle diverse volte al giorno:

- Ad esempio:
- 1) Lo specchio del bagno
  - 2) Vicino al computer
  - 3) Nel portafoglio
  - 4) Sul cruscotto della macchina
  - 5) Sul frigorifero



## Come



**MEDOTO SMART: L'obiettivo deve essere:**  
SPECIFICO ben individuato e adeguato  
MISURABILE: come faccio a sapere quando è raggiunto?  
A PORTATA DI MANO: raggiungibile anche spezzandolo in mini obiettivi, se necessario  
REALISTA: coerente con le vostre competenze e il vostro profilo  
TEMPORALMENTE DEFINITO: ogni obiettivo deve avere una scadenza!

Prendete un foglio e scrivete in alto una delle vostre passioni, quindi indicate 3-4 obiettivi che descrivano cosa accadrà per sentire realizzato il vostro sogno.

Scrivete i 3-4 obiettivi per passione.

Ciò su cui ponete l'attenzione acquisterà un peso maggiore nella vostra vita.

## Compiti per casa

- 1) Ordine fuori per avere ordine dentro...
- 2) Quaderno degli impegni: Annotate gli impegni che avete preso con voi stessi, in modo da essere pienamente coinvolti nelle vostre decisioni. Segnate poi se lo avete fatto entro il termine stabilito. La cosa importante non è sapere cosa fare, ma FARLA!!
- 3) bacheca dei sogni  
Ritagliate immagini o scegliete foto di voi o fatte da voi e incollatele su un cartellone. Dovrà essere la rappresentazione visiva dei vostri 5 sogni e dei relativi obiettivi.

PS: fatelo bene perché a fine anno si espone in aula!!!

## Incontriamo il nostro bambino interiore...



Esercizio ai livelli soggettivi

«E' impossibile disse l'orgoglio...  
E' rischioso disse l'esperienza...  
E' inutile tagliò la ragione...  
Provaci sussurrò il Cuore...»



Grazie