



# ESPLORA I PUNTI DI FORZA

All'inizio di una relazione è facile riconoscere le qualità del proprio partner.

Tuttavia col passare del tempo alcune di queste qualità potrebbero essere date per scontate, e ciò che una volta pensavi fosse straordinario inizia a sembrare normale tanto da non farci più caso.

È importante **apprezzare i punti di forza del proprio partner** perché così facendo si può contribuire a costruire un rapporto più felice e soddisfacente.

**Obiettivo:** imparare a riconoscere e a utilizzare i tuoi punti di forza e quelli del tuo partner per migliorare la tua vita e la tua relazione.



## Identifica i punti di forza del tuo partner

Cerchia 5 punti di forza del tuo partner

Ambizione	Creatività	Gratitudine	Perdono
Amore	Curiosità	Indipendenza	Perseveranza
Ascolto	Disciplina	Intimità	Presenza
Assertività	Empatia	Intraprendenza	Saggezza
Autocontrollo	Energia	Leadership	Semplicità
Avventurosità	Entusiasmo	Leggerezza	Simpatia
Buon senso	Equità	Mente aperta	Sincerità
Capacità artistiche	Fiducia	Modestia	Spiritualità
Comunicativo	Flessibilità	Onestà	Spontaneità
Cooperazione	Gentilezza	Ottimismo	Umiltà
Coraggio	Gioia	Pazienza	Umorismo



# ESPLORA I PUNTI DI FORZA

## Quali sono i tuoi punti di forza? Quali quelli del tuo partner?

Identificare quali sono i punti di forza dell'altro ci può servire per integrarli se noi ne siamo carenti: abbiamo vicino una persona da osservare e dalla quale imparare; imparare dall'altro ad arricchire e rinforzare aspetti e qualità che sono più deboli è un modo per crescere e armonizzare la nostra personalità.

Per esempio, se uno dei punti di forza del tuo partner è la *presenza*, osservandolo, puoi imparare da lui ad essere più presente; se tu sei più *solare*, hai una risata contagiosa, lui può integrare questo aspetto.

Se uno dei due è più *avventuroso*, o *viaggiatore*, l'altro può spingersi un po' più in là nell'avventurarsi in esperienze nuove.



## Identifica i punti di forza della coppia

	Miei punti di forza	Punti di forza del mio partner
Mi piace imparare cose nuove		
Dico grazie anche per piccole cose		
Sono solare, sorrido spesso		
Mantengo le promesse		
Cerco il positivo anche nei momenti di difficoltà		
So gestire le mie emozioni		
Non ho timore dell'intimità, sia fisica che emozionale		
Non intraprendo attività pericolose		
Finisco quello che inizio		
Sono in grado di vedere il quadro generale		
Sono curioso/a		
Mi inserisco facilmente in vari contesti anche nuovi		
Mi piace aiutare le persone		
Non tengo il broncio		



# ESPLORA I PUNTI DI FORZA

**Ora esploriamo i punti di forza della coppia.**

**Quali sono i punti di forza della vostra coppia?**

In cosa siete forti insieme? Quale valore aggiunto ha la vostra coppia?

Per esempio: siete entrambi molto curiosi e avete voglia di imparare cose nuove; vi piace viaggiare e siete sempre alla ricerca di posti nuovi da visitare; sapete ascoltarvi l'un l'altra per cui potete esprimere i vostri sentimenti a cuore aperto...



Scrivi i punti di forza della tua coppia

A large rectangular area with a blue border and horizontal dashed lines for writing.