

COME METTERE LE COSE NELLA

giusta prospettiva

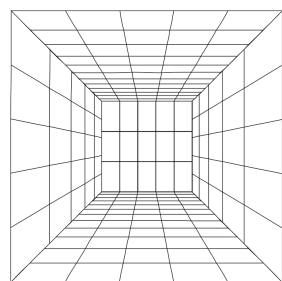
Quanti problemi, ogni giorno, piccoli o grandi, dobbiamo fronteggiare? Quante cose accadono che ci infastidiscono e ci fanno arrabbiare?

Guardandoci indietro, con il senno di poi, ci rendiamo conto che queste cose non sono affatto terribili ma sono piuttosto banali!

POSSIAMO DECIDERE CHE UN PROBLEMA NON SIA UN PROBLEMA

Un problema è un problema solo quando noi **permettiamo** che lo sia

- L'acqua calda ha smesso di funzionare
- La metropolitana è sovraffollata
- Tuo figlio fa i capricci
- Non hai ottenuto la promozione che pensavi di meritare
- La tua migliore amica non risponde al telefono e tu ti devi sfogare
- Hai avuto una discussione con tua moglie
- Tuo marito ti ha risposto male e tu non fai che ripensarci
- Il cameriere ha sbagliato l'ordinazione



#1. QUANTO TI COSTA REAGIRE CON INTENSITÀ?

Chiediti quali sono i costi per te e per le persone intorno a te quando reagisci con intensità, arrabbiandoti lamentandoti o altro.

Ricordati: l'intensità delle nostre reazioni e delle nostre risposte influisce negativamente sulle nostre relazioni

Leggi la storiella "I chiodi nella staccionata" che trovi nell'articolo



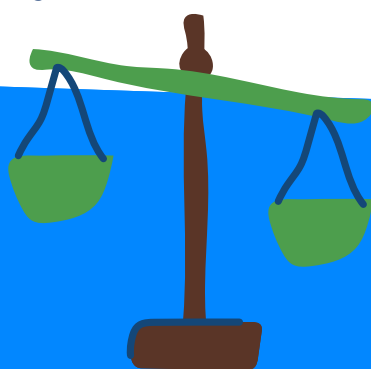
#3. PENSA ALL'EVENTO COME A UN INCONVENIENTE

Pensa a quanto successo come ad un **inconveniente**.

Non sempre le cose vanno come vorremmo noi.

Si impara e si cresce dagli inconvenienti e dagli sbagli.

Ricordati: il potere della scelta è nelle tue mani. Sei tu che puoi scegliere **come** reagire a quanto ti accade



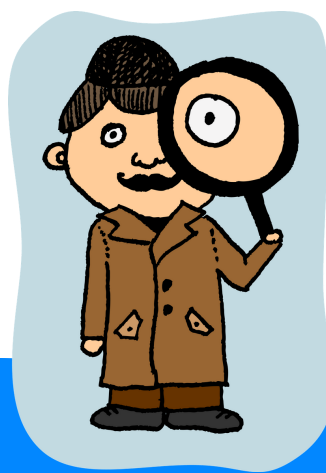
#2. VEDI LE COSE IN PROSPETTIVA

Fai un passo indietro, osserva e non giudicare

Diventa un **osservatore**

Riduci l'intensità delle tue reazioni vedendo **le cose in prospettiva:**

per es. ti rendi conto che non è poi la fine del mondo se il cameriere ha sbagliato a portarti l'ordinazione



#4. VEDI IL QUADRO GENERALE SCALA LA MONTAGNA

Dall'alto, proprio come dalla cima di una montagna vedi tutto il paesaggio che ti circonda e sei in grado di vedere che un problema è sempre causato da molteplici fattori

