

COME SCEGLIERE LE TUE BATTAGLIE E 'COMBATTERE' PER CIÒ CHE CONTA VERAMENTE

Se scegli le tue battaglie sei selettivo/a dei problemi, delle discussioni e dei confronti in cui ti fai coinvolgere

COME SCEGLIERE LE TUE BATTAGLIE

VALUTA IL PROBLEMA

Se stai affrontando un conflitto, chiediti:

- Vale la pena arrabbiarmi per questa cosa insignificante che non avrà alcuna importanza domani o tra qualche anno?
- Vale la pena arrabbiarmi per qualcuno o qualcosa che non vale il mio tempo?



FAI UN'ANALISI COSTI - BENEFICI

Chiediti:

- I costi superano i benefici? Se la risposta è "sì", è meglio lasciar perdere e andare avanti.

Quali sono le probabilità di successo?



CERCA LA VITTORIA PER ENTRAMBI

“Combatti” in modo costruttivo. Se decidi per la battaglia, fai in modo che entrambe le parti possano uscirne vincitrici, che sia un “win-win”



SE NON OTTIENI NULLA, LASCIA ANDARE

Se il problema rimane irrisolto nonostante i tuoi sforzi, lascialo andare. Il successo non significa vincere ogni battaglia, ma imparare a lasciar andare quando è il momento di farlo.

IMPARA DOV'È LA TUA LINEA DI CONFLITTO

A volte le emozioni prendono il sopravvento e litighiamo senza riflettere. E' importante tracciare il confine e sapere quando lasciare andare qualcosa e quando invece impegnarsi in un conflitto



CHIEDITI SE È UNA TUA BATTAGLIA

Spesso si affrontano discussioni e si intraprendono delle battaglie che in realtà appartengono a qualcun altro. Se la battaglia è di qualcun altro, e tu non c'entri nulla, allora non spetta a te metterti in mezzo, lascia che sia qualcun altro a combatterla.

