

IMPARARE L'ARTE DELLA POSSIBILITÀ

quando è in corso dentro di noi una lotta tra **stabilità** e **cambiamento**

L'arte della possibilità è un

PROCESSO DI APERTURA VERSO IL NUOVO

#1. REINTERPRETARE

Quando ci succede qualcosa possiamo scegliere l'interpretazione più potente.

Per trovare nuove possibilità poni queste domande:

- Aspetta un momento, cosa sta succedendo?
- Quale supposizione sto facendo?
- Come potrei cambiare punto di vista?
- Cosa mi darebbe altre scelte?"



#2. 10 E LODE

Riconosciamo e onoriamo la nostra bellezza e quella degli altri, i talenti e le qualità.

- critica negativa e + impegno a liberare il meglio in ciascuno, partendo da noi stessi.

Datti 10 e lode!!



#3. IL GIOCO DEL CONTRIBUTO



Buttati nella vita come **qualcuno che fa la differenza**, accettando anche di non capire come o perché.

Il gioco del contributo ha notevoli poteri per trasformare le situazioni e **aprire la porta a infinite possibilità**

#4. STOP: NON LAMENTARTI!

Vuoi essere **vittima** o **progettista**?

La differenza tra la vittima e il progettista è dove si mette il **focus di attenzione**:

per le vittime l'attenzione è sempre su ciò che **NON VOGLIONO**

I progettisti pongono la loro attenzione su ciò che **VOGLIONO**

Stai incolpando qualcuno o qualche circostanza per come ti senti?

Smettila di farlo ed individua cosa è in tuo potere fare per cambiare la situazione esterna o il modo in cui la stai vivendo

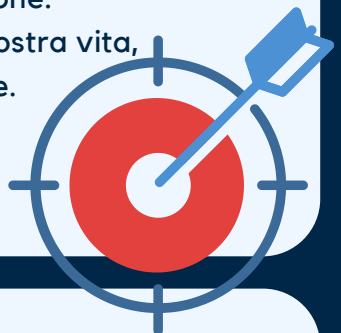


#5. DECIDI DOVE DIRIGERE LA TUA ATTENZIONE

Se pensiamo costantemente a come la nostra vita fa schifo o il nostro capo è fastidioso, troveremo costantemente prove a sostegno della nostra posizione.

Quindi se ci concentriamo costantemente su quanto sia fantastica la nostra vita, troveremo costantemente prove a sostegno di quella posizione.

Quindi, **su cosa è meglio concentrare la tua attenzione?**



#6. RICORDATI LA REGOLA N.6

Ti stai prendendo un po' troppo sul serio?

Se sì, **ricorda la Regola n.6** e vedrai che quante nuove possibilità si apriranno per il solo fatto di scherzare su te stesso e prenderti un po' più alla leggera.

(P.S. trovi l'aneddoto della regola n. 6 nell'[articolo sul blog](#))

