



UNA GUIDA GRATUITA DI STELLA NORSEN

Dove stai regalando *la tua vita*?

Sette domande dirette per trovare la decisione, la relazione o la vecchia regola che si sta prendendo in silenzio più potere di quanto meriti.

Questa non è un'indagine su tutto quello che non ha mai funzionato in te.

Sei qui perché qualcosa, da qualche parte, non va più bene. Forse sai esattamente cosa. Forse hai solo la sensazione che qualcosa debba cambiare. Basta questo per cominciare.

Leggi con curiosità, non come se stessi costruendo un'accusa contro di te. Capire uno schema adesso non vuol dire che avresti dovuto capirlo prima. Il contesto conta. Non giustifica i comportamenti che devono cambiare, ma è un punto di partenza molto migliore della vergogna.

Scegli **una** sola area della tua vita mentre rispondi: una relazione, il lavoro, i soldi, una decisione che rimandi, un limite che non riesci a tenere. Non provare a sistemare dodici schemi insieme. Uno basta e avanza.

Rispondi con onestà. Nessuno ti sta dando un voto. Scrivi a margine, su un tovagliolo, nelle note del telefono. Poi, alla fine, guardiamo insieme dove portano le tue risposte.

Limiti. Questo è uno strumento di crescita personale, non uno strumento diagnostico. Non sostituisce cure mediche, psicologiche, legali o finanziarie. Se sei in pericolo o in forte difficoltà, contatta prima i servizi di emergenza o una linea di ascolto.

DOMANDA 1 · RICONOSCERE

Cosa sai già che deve cambiare, e non hai ancora cambiato?

Non tutta la lista. La prima cosa che ti viene in mente, prima che la tua testa la sistemi in una versione più presentabile.

DOMANDA 2 · LA SCENA

Quando è successo l'ultima volta, nella vita di tutti i giorni? Raccontalo come una scena, non come un riassunto.

Chi c'era. Cosa è stato detto. Cosa hai sentito nel corpo. Cosa hai fatto subito dopo. Gli schemi si nascondono nei riassunti e si mostrano nelle scene.

DOMANDA 3 · IL SIGNIFICATO

Cosa hai deciso che volesse dire su di te, su di loro, o su quello che è possibile?

"Se dico di no sono egoista." "Se me ne vado ho fallito." "Se chiedo sono troppo." Il significato di solito è più vecchio della situazione.

DOMANDA 4 · LA VECCHIA REGOLA

Finisci questa frase: "Ho imparato che devo..." Chi te lo ha insegnato, e cosa proteggeva?

Non deludere nessuno. Non cambiare idea. Tieni la pace. Sii grato. Finisci quello che hai iniziato anche quando ti sta finendo. Certe regole sembrano responsabili solo perché sono in famiglia da anni.

DOMANDA 5 · PROVE CONTRO POTENZIALE

Cosa succede sempre? E cosa continui a sperare che succeda al suo posto?

Due colonne. Sii giusto con tutte e due. La speranza conta. Anche ciò che si ripete merita un voto.

Cosa succede sempre

Cosa spero che succeda

DOMANDA 6 · IL CONTO

Quanto ti è costato negli ultimi tre mesi? E un altro anno così, quanto costerebbe?

Tempo, energia, sonno, fiducia, soldi, rabbia, e la perdita silenziosa di fiducia nella tua parola. Dai un nome al costo senza trasformarlo in una punizione. L'onestà non è crudeltà. È il modo per smettere di far finta che restare sia gratis.

Qual è una mossa onesta che potresti fare questa settimana e che ti darebbe informazioni nuove?

Non tutta la decisione. Una sola azione visibile che possa finire in calendario: manda la mail, di' la frase ad alta voce, prendi l'appuntamento, disdici quella cosa, fai la domanda. La sicurezza è benvenuta, ma non serve all'ingresso.

Adesso guarda le tue risposte.

Quasi sempre le sette risposte puntano a uno di questi cinque schemi:

- **L'approvazione** sta prendendo troppe delle tue decisioni. Controlli come stanno gli altri prima della tua verità.
- **L'attesa** è diventata uno stile di vita. Ti serve certezza, sicurezza o il piano perfetto prima di muoverti.
- **Il potenziale** sta battendo le prove. Quello che potrebbe essere continua a dare una proroga a quello che succede davvero.
- **Il sovraccarico.** Porti pesi che non sono tuoi, perché dare una mano è diventato in silenzio essere responsabile per tutti.
- **Una vecchia regola** sta guidando la vita di oggi. Un devo, un non posso o un si fa così decide ancora, molto dopo che la situazione è finita.

Qualunque sia, non è una sentenza su chi sei. È un indizio su dove il tuo potere esce dalla stanza prima di te. E un indizio basta per cominciare.

Questa parte non devi farla da solo.

Hai appena fatto una cosa che quasi tutti evitano per anni: hai guardato con onestà cosa succede e quanto ti costa. Quella era la parte difficile. Il resto è più facile, e va molto più veloce con qualcuno seduto dalla tua parte del tavolo.

Portami la situazione vera.

La sessione strategica gratuita è mezz'ora privata con me, gratis per i nuovi clienti e normalmente da €47. Diamo un nome a quello che succede, contiamo quanto costa e scegliamo la tua mossa più forte. Prenota su calendly.com/stellanorsen/free-strategy-session

Il coaching non rientra nel tuo budget adesso?

Ogni mese scelgo una persona e le regalo una sessione di coaching privata completa, gratis. Partecipare è gratuito e non c'è niente da comprare. stellanorsen.com/it/free-session.html