

DATA: \_\_\_\_\_

## FOGLIO DI LAVORO PER LA CRESCITA PERSONALE

### GUARDA FUORI PER COMPRENDERTI DENTRO

Cosa puoi imparare dalle tue relazioni

(di coppia, genitoriale, amicale, lavorativo, familiare...)

1

#### ISTRUZIONI:

- Innanzitutto non preoccuparti: è più facile farlo che spiegarti per iscritto le istruzioni.
- Stampa i fogli.
- Avendoli sott'occhio, potrai comprendere meglio le istruzioni
- Troverai fogli con tabelle e fogli bianchi su cui potrai scrivere
- Prima compila la tabella, partendo dalla colonna centrale: **scrivi i nomi** delle persone che ti circondano, le principali. Scegline almeno 5 e puoi arrivare fino a 10 o più, se lo desideri. Un SOLO nome per riga.
- A sinistra c'è la colonna per segnare con una crocetta nel quadratino la persona che ti sembra che ti possa creare **difficoltà o disagio**
- A destra c'è la colonna per segnare con una crocetta nel quadratino la persona che ti sembra che ti possa portare **giovanimento**.
- Ovviamente se segni la crocetta nel quadratino corrispondente al nome a sinistra, non la segnerai a destra e viceversa, in modo che ogni nome abbia una sola crocetta (alla sua destra o alla sua sinistra)
- Dopodiché, nei fogli bianchi potrai scrivere le diverse motivazioni che ti esplicito qui di seguito:

#### PERSONA CHE TI COMPORTA DIFFICOLTÀ OGGETTIVE O DISAGIO INTERIORE:

- A. In che modo
- B. Perché
- C. Cosa potresti fare per arginarle
- D. Cosa non vuoi più
- E. Cosa potresti aver imparato/cosa ti ha insegnato questa situazione



### PERSONA CHE TI PROMUOVE RISORSE/GIOIA:

- A. In che modo
- B. Perché
- C. Cosa hai imparato da questa esperienza
- D. Cosa ti fa particolarmente piacere
- E. Come potresti ringraziarla (tra te e te o di persona)

2

## IMPORTANTE

**Questa legenda** ti servirà quando dovrai motivare perché una persona ti crea difficoltà o disagio oppure, al contrario, ti crea risorse e gioia



**FOGLIO DI LAVORO PER LA CRESCITA PERSONALE**

**GUARDA FUORI PER COMPRENDERTI DENTRO**

**Cosa puoi imparare dalle tue relazioni  
(di coppia, genitoriale, amicale, lavorativo, familiare....)**

3

**METTI LA CROCETTA CORRISPONDENTE: O A DESTRA O A SINISTRA**

QUESTA PERSONA TI COMPORTA DIFFICOLTA' O DISAGIO?	NOME DELLA PERSONA VICINA, CHE FREQUENTI	QUESTA PERSONA TI COMPORTA RISORSE E GIOIA?
<input type="checkbox"/>	1. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. _____	<input type="checkbox"/>

DA METTERE LA CROCETTA CORRISPONDENTE: O A DESTRA O A SINISTRA

4

QUESTA PERSONA TI COMPORTA DIFFICOLTA' O DISAGIO?	NOME DELLA PERSONA VICINA, CHE FREQUENTI	QUESTA PERSONA TI COMPORTA RISORSE E GIOIA?
<input type="checkbox"/>	8. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	9. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	10. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	11. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	12. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	13. _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	14. _____	<input type="checkbox"/>

Ora riprendi la legenda che ti ho scritto nel foglio n°1 e n°2

PERSONA N. 1 \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C.. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

PERSONA N. 2 \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C.. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_



E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 3** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 4** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

6



D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

7

**PERSONA N. 5** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C.. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 6** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_



C. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

8

**PERSONA N. 7** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 8** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_



9

C.. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 9** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C.. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

**PERSONA N. 10** \_\_\_\_\_ (NOME)

A. \_\_\_\_\_



---

B.

---

C.

---

D.

---

E.

---

10

➤ **Se ti servono altri fogli, basta che li ristampi e cambi il numero della persona**

Ora puoi scrivere le tue riflessioni o considerazioni, a conclusione di questo foglio di lavoro.

Ti suggerisco di rileggerlo tutto, prima di scrivere le tue riflessioni.

**RIFLESSIONI E CONSIDERAZIONI:**

---

---

---

---

---

---

**A COSA MAGGIORMENTE PENSI CHE TI SIA SERVITO QUESTO LAVORO PER LA TUA  
CRESCITA PERSONALE?**



---

---

---

---

---

**Bene, giunta a questo punto puoi considerare conclusa questa esperienza utile alla tua crescita personale.**

**Ti potrebbe risultare interessante ed utile rifare questa esperienza, stampandoti nuovamente i fogli di lavoro, fra un po' di tempo, fra 6 o 9 mesi e **RIFARE IL LAVORO, RICOMPILARLI** per vedere cosa è cambiato o cosa non è cambiato.**

**TI AUGURO UN BUON PROSEGUIMENTO**

