

d.repubblica.it

SALUTE SENO •

DR
Attualità

RICETTE

NETWORK

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

Cerca

D •

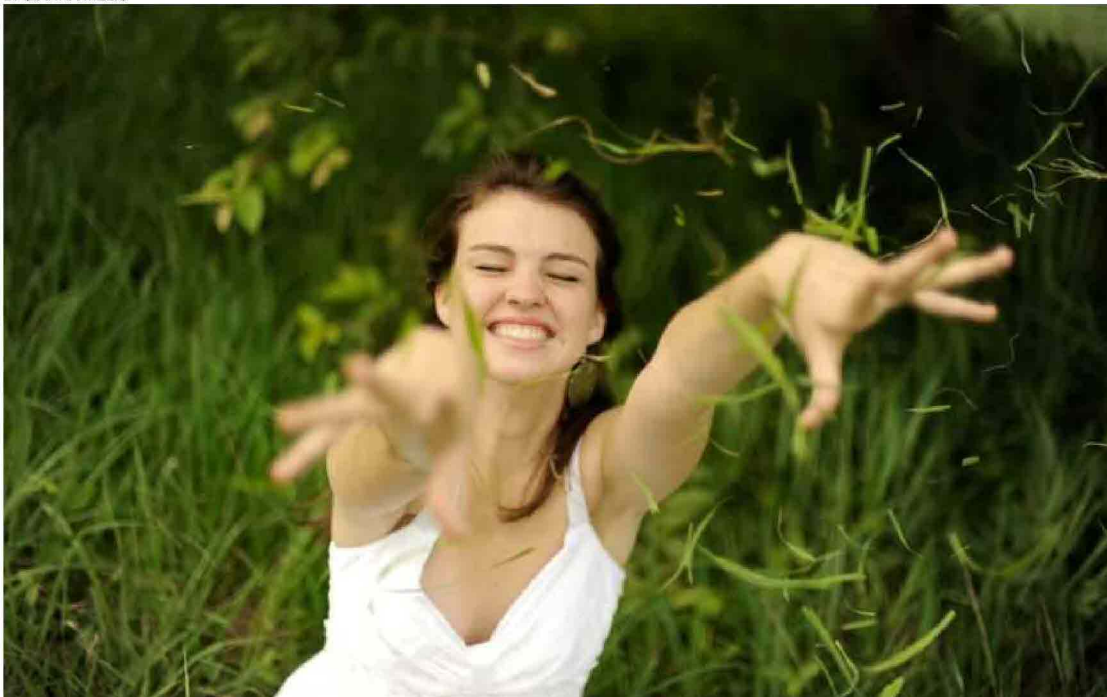
Attualità •

Il gioco che ti dice chi sei

Passatempo estivi Il gioco che ti dice chi sei

Libertà, ma la tensione causata dalle pre-occupazioni quotidiane, in vacanza ci lasciamo andare: sogniamo di cambiar lavoro, studi universitari, lo stile di vita oppure il partner. Ma a volte, bloccati dall'insicurezza e dalle paure, rinunciando prima di cominciare. Ecco allora "il libretto delle istruzioni" per scoprire i propri talenti (qualche volta ancora sconosciuti in età adulta) per imparare a concentrarsi sui propri desideri, per chiarirsi su quello che si desidera oppure per capire i motivi della propria insoddisfazione, personale o professionale che sia

DI GIANNA MELIS



Per scoprire il proprio talento o "il tesoro che è in te" bisogna avere gli strumenti giusti spiega **Stefania Fierli**, autrice dell'eBook, *Scopri i tuoi talenti. Giochi, esercizi e schede per mappare il tesoro che c'è in te*, (Franco Angeli, 14 euro). L'autrice, dopo la laurea in filosofia, si è specializzata in psicologia junghiana, tecniche di rilassamento e meditazione, gestione delle emozioni e metodiche che valorizzano il talento personale. Il libro è una sorta di manuale pratico che attraverso test, esercizi e giochi divertenti, più schede da completare, accompagna il lettore in un percorso di auto-conoscenza, che tappa dopo tappa permette di mappare il nostro sistema di talenti e inserirlo nel momento di vita presente (goal setting); fare un bilancio di competenze (anche delle proprie soft skills); testare la coerenza del nostro curriculum in termini di employability; sviluppare la carriera in una determinata direzione (promuovendo il self marketing). Uno strumento utile per scegliere consapevolmente l'università, cambiare lavoro, riqualificarsi professionalmente o fare scelte importanti nella vita privata. Il libro fornisce al lettore gli strumenti per valutare le sue potenzialità e capacità e indicazioni su come raggiungere

gli obiettivi, interpretare le tracce, ascoltare le emozioni e realizzare i sogni. Il percorso è come una Mappa simbolica che porta ad un tesoro. Per raggiungerlo però bisogna essere capaci di sognare, di gioire, di avere fantasia e arguzia e soprattutto nuovo coraggio. Il tesoro non è altro che la felicità che si prova quando si è riusciti a realizzare il proprio progetto.

Il tuo browser deve supportare javascript.

1 / ? < > 🔍 🔍 🖨

Da sola o in coppia, prova qualche gioco tratto dal libro Scopri i tuoi talenti:

La ghianda

Nel carattere individuale c'è già tutto scritto in potenza, come la quercia dentro la ghianda.

Disegnare una ghianda e scrivere dentro e attorno tutte le cose che amiamo, cosa ci piace fare e come, quali argomenti risvegliano il nostro interesse, cosa ci incuriosisce, cosa amiamo leggere, su cosa concentriamo la nostra attenzione mentre parliamo, camminiamo o viaggiamo, cosa riteniamo di saper fare bene, cosa gli altri ci dicono che sappiamo fare bene, non limitandosi a pensare solo alle cose importanti, ma rilevando anche e soprattutto le piccole cose.

L'eco del talento

Sentiamo istintivamente dentro di noi quando siamo a nostro agio in una situazione, il piacere di fare ciò che ci viene bene senza sforzo, la naturalezza con cui siamo attratti da determinate cose.

Le istanze del talento personale risuonano in noi da sempre e anche adesso possiamo ascoltarle come un'eco forte e chiara, ponendo un po' di attenzione. Quali sono le frasi che sentiamo risuonare dentro di noi, pensando alla nostra ghianda? Scriviamole.

La mongolfiera

Per poter vivere la vita che si desidera, bisogna prima poterla vedere con la visione interiore,

saperla sognare e attrarla a sé come un magnete. Sognare non chimere irrealizzabili, ma sogni autentici dettati da passioni, valori, devozioni non condizionati da altri o da preconcetti. Per questo, sognare è anche un'attività molto concreta che passa attraverso un progetto fortemente voluto del futuro che si vuol vedere accadere. Immaginiamo di essere in volo a bordo di una mongolfiera sopra ai nostri sogni più utopistici. Scriviamo o disegniamo tutto quello che vediamo, possibilmente accompagniamo questa attività sorseggiando la nostra bevanda preferita.

Fascinazioni

Ci sono persone che incontriamo e che fin dal primo istante percepiamo come carismatiche e verso cui sentiamo un'attrazione fortissima. Si tratta di persone ritenute simili e affini, con cui abbiamo facilità di relazione. Sono incontri rari, sono momenti carichi di meraviglia, accade poche volte nella vita. In queste persone noi percepiamo il nostro potenziale e quindi quello che vorremmo essere. Ripensando a incontri significativi della nostra vita, quali sono le caratteristiche personali che ci hanno colpito? Elenchiamole.

Sintesi

Rileggendo tutte le cose scritte facciamo un bilancio di quanto la nostra vita reale si avvicini ai nostri sogni. Possiamo fare una lista delle prime cinque cose che potremmo fare per vivere pienamente il nostro talento personale.

Sintesi in coppia

In coppia si può creare un momento di scambio sulla fascinazione reciproca al momento dell'innamoramento e su come si è evoluta poi la storia. Ritornare alla magia della fascinazione iniziale permette di riscoprire i veri motivi per cui si sta insieme e che spesso si perdono strada facendo. Possiamo poi confrontare le rispettive liste delle prime cinque cose che vorremmo fare per avere un momento di confronto autentico e per valutare la compatibilità dei progetti futuri.

ARGOMENTI GIOCHI ▪ ESTATE ▪ FAMIGLIA ▪ LAVORO ▪ SESSO ▪ RELAZIONI ▪ VACANZE ▪ LIBRI

(05 agosto 2013) Riproduzione riservata

Condividi questo articolo


LASCIA UN COMMENTO



FACEBOOK

GOOGLE PLUS

TWITTER

 seguici su twitter: