

## AGIRE NELLA DIREZIONE DI CIO' CHE È IMPOTANTE

### POLARITÀ FLESSIBILITÀ E INFLESSIBILITÀ PER WS SEDIE

#### DESIDERIO DI COMPETENZA

Desideriamo essere competenti, non è una cosa che impariamo.. è un desiderio innato!

Fin da bambini. L'evoluzione ha impiantato questo desiderio dentro di noi e se pensiamo a quante cose deve imparare un mammifero umano, questo desiderio è davvero una bella cosa!!!

Imparare a volte è affascinante e divertente, da soddisfazione! Altre volte, quando non erano cose intrinsecamente rinforzanti, sono stati importanti i riconoscimenti estrinseci... ma è importante ritornare a noi e alle nostre scelte

#### **GUIDATO -SUCCESSO ESTERNO**

Devi fare.. Dovresti fare... Prima di poterti permettere di— dovresti arrivare a...

Non è un buon momento per...

Se non vuoi stare male per sempre.. Forse è meglio rinunciare a...

Devi migliorare in.. devi fare di più, soprattutto...

I risultati? Ci sono? Davvero?

Va bene hai fatto quello ma non hai fatto questo...

Prima devi...poi puoi....

Davvero credi che diventerai bravo a...

#### **IMPEGNATO SENSO DI COMPETENZA NELLA VITA (più generale - agency)**

INCIAMPEREMO.. VA BENE... ripensa alla soddisfazione intrinseca nell'imparare pensa che sei ancora qui, a questo ws, anche per quello... anche noi

Ti piacerebbe IMPARARE nuove abitudini? Se nessuno ti vedesse? Cosa vorresti imparare a fare comunque? Cosa vorresti fare comunque?

Basandoti sulla distinzione fra te come essere cosciente e la storia che la mente racconta su chi sei, in questo momento e situazione sei disponibile a sperimentare le tue esperienze così come sono, non come dicono di essere, pienamente e senza inutili difese, e a dirigere la tua attenzione e i tuoi sforzi per creare abitudini di comportamento sempre più ampie che riflettano i valori da te scelti? SÌ o NO?

