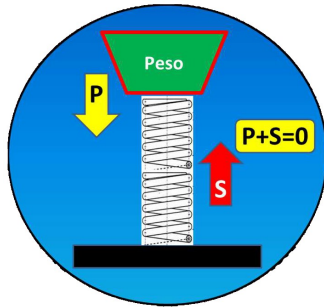


INIBIZIONE (I)

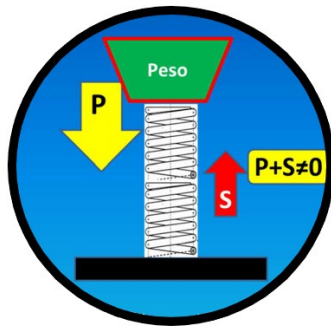
Questo asse determina quanta forza impieghiamo nel prepararci ad agire agli eventi e alle situazioni che viviamo.

Essere nella modalità **Inibizione** significa che riesco a modulare in modo ideale la mia energia quando mi do un tempo per valutare l'evento, prima di decidere e passare all'azione. Riesco ad avere il massimo beneficio energetico quando mi prendo un momento per soppesare l'entità della situazione; in questo modo posso avere chiarezza sulle dimensioni dell'evento e posso utilizzare solo la quantità di energia che mi serve (senza esuberi o scarsità).



Significa permettermi di riflettere e poi agire (anche se l'ambiente potrebbe stimolarmi diversamente). Il tempo di riflessione può variare a seconda dell'esigenza del momento, ma è importante per me passare da una valutazione dell'evento, prima di intraprendere un'azione.

Quando mi sento forzata a dare una risposta veloce e qualcosa non mi è chiaro, potrei non stimare bene la quantità di energia che serve effettivamente.



Potrebbe essere utile prendersi del tempo dicendo "...ci penso e poi ti faccio sapere..."