Vita 1: quello che fai adesso

Il tuo percorso attuale portato avanti, oppure l'idea che ti porti dietro da tanto tempo. Tutte e tre le versioni sono serie. Non scegliere ancora, scrivile e basta.

IL TITOLO DI QUESTA VERSIONE, IN POCHE PAROLE

Come il titolo di un giornale, per esempio "Il mio laboratorio di ceramica bolognese".

CHE COSA SUCCEDE ANNO PER ANNO

Il lavoro, ma anche la casa, le persone, la salute, i traslochi, i sogni.

Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4	Anno 5

DUE O TRE DOMANDE CHE VUOI VERIFICARE

Cosa dovrebbe insegnarti questa versione? Cosa devi verificare prima di crederci?

CRUSCOTTO: DA 1 (POCO) A 5 (MOLTO)

Risorse ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mi piace ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fiducia ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Coerenza ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PRIMO PICCOLO PASSO ENTRO 3 MESI

Una conversazione, una prova, un corso di una sera.

Vita 2: se quello che fai sparisse all'improvviso

La tua professione o il tuo intero settore non esistono più. Devi comunque guadagnarti da vivere. Cosa fai? Tutte e tre le versioni sono serie. Non scegliere ancora, scrivile e basta.

IL TITOLO DI QUESTA VERSIONE, IN POCHE PAROLE

Come il titolo di un giornale, per esempio "Il mio laboratorio di ceramica bolognese".

CHE COSA SUCCEDE ANNO PER ANNO

Il lavoro, ma anche la casa, le persone, la salute, i traslochi, i sogni.

Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4	Anno 5

DUE O TRE DOMANDE CHE VUOI VERIFICARE

Cosa dovrebbe insegnarti questa versione? Cosa devi verificare prima di crederci?

CRUSCOTTO: DA 1 (POCO) A 5 (MOLTO)

Risorse ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mi piace ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fiducia ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Coerenza ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PRIMO PICCOLO PASSO ENTRO 3 MESI

Una conversazione, una prova, un corso di una sera.

Vita 3: se i soldi e l'opinione degli altri non contassero

Sai che te la caveresti e che nessuno riderebbe. Come passi le tue giornate? Tutte e tre le versioni sono serie. Non scegliere ancora, scrivile e basta.

IL TITOLO DI QUESTA VERSIONE, IN POCHE PAROLE

Come il titolo di un giornale, per esempio "Il mio laboratorio di ceramica bolognese".

CHE COSA SUCCEDE ANNO PER ANNO

Il lavoro, ma anche la casa, le persone, la salute, i traslochi, i sogni.

Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4	Anno 5

DUE O TRE DOMANDE CHE VUOI VERIFICARE

Cosa dovrebbe insegnarti questa versione? Cosa devi verificare prima di crederci?

CRUSCOTTO: DA 1 (POCO) A 5 (MOLTO)

Risorse ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mi piace ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fiducia ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Coerenza ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PRIMO PICCOLO PASSO ENTRO 3 MESI

Una conversazione, una prova, un corso di una sera.

Una settimana con la penna · qualche annotazione al giorno

Diario dei bei momenti

Annota cosa fai e valutalo su due scale: quanto ti ha coinvolto e cosa ha fatto alla tua energia. Segna la casella se hai perso la cognizione del tempo. Dopo una settimana vedrai dove cercare il tuo flow.

Giorno	Cosa faccio	Coinvolgimento	Energia	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

DOPO UNA SETTIMANA: COSA HANNO IN COMUNE LE ATTIVITÀ CHE TI DANNO ENERGIA?

Attività, ambienti, incontri, oggetti e per chi lo fai.

Una volta al mese · 15 minuti

Registro dei fallimenti

Annota cosa non è andato. Per ogni voce cerchia il tipo: **S**vista (un passo falso in qualcosa che di solito fai bene), **D**ebolezza (un tratto stabile che torna sempre) oppure **O**ccasione di crescita (un errore che non doveva succedere). Scrivi la lezione solo per le occasioni di crescita.

Cosa non è andato	Tipo	Cosa imparo (solo occasioni di crescita)
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	
	S · D · O	

Tra 3 mesi guarda quale versione si è mossa

Tre versioni della tua vita sono solo l'inizio. Ricopia un piccolo passo da ognuna in una lettera al te del futuro, e te li ricordiamo via email. Allora vedrai quale versione ha fatto un passo avanti e quale era solo un bel sogno.



Scrivi oggi

Qualche frase per te. Non serve altro.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: i titoli delle mie tre versioni, un passo in ognuna e la data in cui lo farò.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

È ora di cambiare lavoro o è solo un periodo difficile?

La lettera guidata **Sei nel lavoro giusto?** guarda sei aree: senso, stipendio, energia, crescita, persone e libertà, e ti mostra se è una crisi da lasciar passare o un segnale per cambiare. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/cambiare-lavoro-test**. Le prime domande e i primi due risultati sono gratis.