01

Riconoscere un NOSTRO DESIDERIO

Masterclass del desiderio | Puntata 1

Questo workbook fa parte di La bussola del desiderio,
il podcast che puoi ascoltare inquadrando il QR code.

Rame × Sella Personal Credit

Di COSA PARLA QUESTO CAPITOLO

Prima del budget, prima delle rate, prima di qualsiasi decisione economica, c'è una domanda fondamentale: da dove arriva ciò che stiamo desiderando?

In questa puntata impariamo a distinguere i desideri che nascono davvero da noi da quelli che ci sono entrati in testa dall'esterno, senza che ce ne accorgessimo.

Gli *strumenti* di questa puntata:

3 domande *rivelatrici* +
la tecnica dei *5 perché*.

Indice

p. 3 Da dove mi è entrato in testa?
p. 4 Se nessuno lo vedesse, lo vorrei lo stesso?
p. 5 Che cosa sto comprando davvero?
p. 7 Riepilogo

Da dove MI È ENTRATO IN TESTA?

La prima cosa da fare è ricostruire l'origine del desiderio. Non per giudicarlo, ma per capire se stiamo scegliendo o se stiamo seguendo.

Le fonti più comuni:

- Una persona vicina che ce l'ha già
- Qualcuno a cui vogliamo dimostrare qualcosa
- Una pubblicità o una sequenza di contenuti
- L'algoritmo che insiste su quella cosa finché non ci sembra inevitabile

Non c'è nulla di sbagliato in nessuna di queste fonti. Ma riconoscerle ci permette di smettere di essere trascinatə e iniziare a scegliere.

Se dovessi indicare con un dito l'origine di questo desiderio, dove punterebbe?

Esercizio: *l'origine*

Scrivi il desiderio che hai in mente in questo momento. Poi indica da dove credi che arrivi.
Puoi ripetere questo esercizio su desideri diversi. Bastano tre minuti.

Se nessuno LO VEDESSE, LO VORREI LO STESSO?

Le cose che compriamo sono spesso messaggi. Messaggi di status, di appartenenza, di identità.
Non lo diciamo ad alta voce, ma il desiderio è spesso connesso all'effetto che farà sugli altri.
Questa domanda non serve a dirci "allora non lo voglio". Serve a separare due cose: il desiderio della cosa e il desiderio del significato che quella cosa ha per gli altri.

Immagina di usare o fare quella cosa nel buio della tua stanza, senza che nessuno lo sappia.
Ti darebbe lo stesso piacere?

Esercizio: *lo sguardo degli altri*

Descrivi il tuo desiderio come se dovesse restare completamente privato. Nessuno lo saprà mai.
Come cambia?

Se il desiderio cambia forma togliendo lo sguardo degli altri, non significa che sia sbagliato.
Significa che ne conosci meglio la natura.

Che cosa STO COMPRANDO DAVVERO?

Questa domanda ci chiede di andare sotto la superficie. Cosa ci aspettiamo che quella cosa faccia per noi? Spesso stiamo comprando identità, appartenenza, riscatto, riconoscimento, tempo.
Per arrivarci usiamo la tecnica dei 5 perché: un piccolo interrogatorio gentile a noi stessə. L'unica regola è la sincerità, senza giudizio.

La tecnica dei *5 perché*

Parti dal desiderio e chiediti perché lo vuoi. Poi chiedi perché alla risposta che hai appena dato. E così via, cinque volte.

Il mio desiderio

Scrivi qui la cosa che desideri:

.....

.....

	Domanda	*La tua risposta*
1°	Perché lo vuoi?	.....
2°	E perché?	.....
3°	E perché?	.....
4°	E perché?	.....
5°	Quindi, il vero desiderio è...	.....

Riflessione finale

Dopo i 5 perché: il desiderio di partenza è cambiato? Cosa hai scoperto sul bisogno che c'è sotto?

A volte il vero DESIDERIO È TEMPO, RICONOSCIMENTO, LIBERTÀ. *Il prodotto è solo* UNO STRUMENTO.

Saperlo ti aiuta a capire se è lo strumento giusto.

Riepilogo

Le tre domande che ci portiamo a casa.

1. Da dove mi è entrato in testa?

La fonte del desiderio: dei 5 perché.

2. Se nessuno lo vedesse, lo vorrei lo stesso?

Lo sguardo degli altri pesa quanto:

3. Che cosa sto comprando davvero?

Il bisogno sotto il desiderio è:

Dopo questo esercizio, il desiderio è ancora lì? *Come si è trasformato?*