

La TRAJETTORIA:

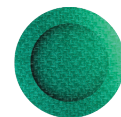
UN *desiderio* PUÒ ESSERE
nostro E PORTARCI
DOVE NON VOGLIAMO

Masterclass del desiderio | Puntata 2

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



Di COSA PARLA QUESTA PUNTATA



Nella seconda puntata facciamo un passo più difficile: guardare dove il desiderio ci porta. Perché un desiderio può nascere davvero da noi e portarci comunque in una direzione che ci toglie libertà.

L'esercizio chiave di questo workbook è immaginare le conseguenze prima di decidere. Non dopo aver firmato, comprato, scelto, ma prima.



Gli *strumenti* di questa puntata:

il test dei *6 mesi* (libertà, tempo, attenzione) +
il test dei *5 anni* (relazioni).



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 della puntata

Il TEST DEI 6 MESI

Porta il desiderio sei mesi avanti nel tempo. Fai finta di aver già comprato quella cosa, o di aver già fatto quella scelta. Poi rispondi a tre domande.

domanda 1



Da che cosa
MI LIBERA?

Liberare può significare tante cose: meno stress, più energia, più tempo. Ma un desiderio che sembra una soluzione può anche diventare qualcosa da gestire.

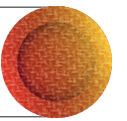
Da che cosa *mi libera questo desiderio?*

Rispondi in modo concreto: cosa cambierebbe nella tua giornata, nella tua settimana?

Oppure: *aggiunge qualcosa da gestire?*

La macchina senza box, la casa grande senza tempo per goderla...

domanda 2



Quanto TEMPO MI CHIEDERÀ *ogni* SETTIMANA?

Quasi tutti i desideri chiedono tempo. La domanda non è quanto, ma di che qualità è quel tempo e a cosa lo stai togliendo.

Stima *il tempo settimanale richiesto da questo desiderio.*

Rispondi in modo concreto: cosa cambierebbe nella tua giornata, nella tua settimana?

Quel tempo *ti restituisce energia o te la toglie?*

domanda 3



Quanto SPAZIO MENTALE OCCUPERÀ?

Alcune cose occupano la testa in modo buono: diventano cura, rituale, presenza. Altre diventano vigilanza, preoccupazione, ansia latente.

Che tipo *attenzione mi chiederà questo desiderio?*

Ti farà sentire più presente o più in tensione?

Un desiderio che ti restituisce energia ti restituisce futuro. Uno che te la drena lo consuma.

Il TEST DEI 5 ANNI

Un desiderio non va guardato solo per quello che mi dà. Va guardato anche per quello che fa intorno a me: nelle relazioni, nella vita condivisa, nelle persone che amo.

Immagina di dover spiegare questa scelta tra cinque anni a qualcuno che ti vuole bene.

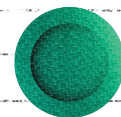
Tra 5 anni *sarò fiero di aver investito in questo?*

Cosa sarà rimasto in termini relazionali?

Questo desiderio *mi rende più presente o più distante?*

Non stiamo CERCANDO
di RIDURRE I DESIDERI

Stiamo cercando quelli che sono anche gentili con la nostra vita.



Le tre domande che ci portiamo a casa.

Test dei 6 mesi

Mi libera, mi restituisce tempo, mi alleggerisce la testa, oppure aggiunge manutenzione, stress, attenzione consumata?

Test dei 5 anni

Cosa lascia nelle relazioni, nella vita condivisa, nelle persone intorno a me?

Dopo i due test, *il mio desiderio...*

Come si è trasformato? Vale ancora la pena approfondirlo?
