



SCHEDA 3 – LE AREE DELLA VITA

“Focalizzo le mie energie là dove serve”

- **AREA ESTERNA:** contiene tutto ciò che non puoi cambiare da solo o direttamente, i dati di fatto imm modificabili in un certo momento. Esempio: *la situazione economica, sociale, climatica. Essere nato in una certa famiglia. Il fatto vivere in un periodo di crisi, o che l'azienda in cui lavori lo stia vivendo. Il fatto che la tua casa sia distante dal luogo in cui lavori etc..*
- **AREA DI INFLUENZA:** riguarda i problemi causati da persone che gravitano attorno a te. Esempio: *il capo che ha un caratteraccio, il collega poco collaborativo, tuo marito taciturno, tua moglie sensibile, il figlio che non ti ascolta, il vicino rumoroso.*
- **AREA DI POTERE:** riguarda l'ambito su cui tu hai un potere diretto, ovvero TE STESSO. Qui ci sono tutti i problemi che riguardano te. Esempio: *la tua attuale incapacità di rispondere al capo, di chiedere aiuto ai colleghi, di chiedere a tuo marito di parlare o a tua moglie di ascoltare anche le tue esigenze, di farti ascoltare da tuo figlio o dal vicino. L'insicurezza o timidezza che senti quando sei in pubblico o la tua irascibilità...*



COLLOCARE I PROBLEMI NELLE 3 AREE

Riprendi la scheda 1 e colloca i problemi che hai elencato all'interno delle 3 aree indicate nella tabella.

AREA ESTERNA	AREA DI INFLUENZA	AREA DI POTERE

NOTE & RIFLESSIONI: