

COSA HAI MESSO  
AL CENTRO DELLA  
TUA ESISTENZA?

*Rosario Alfano*

## **PASSAGGIO 1**

Fai una lista delle persone, delle situazioni, delle esperienze, degli obiettivi, dei doveri, delle aspettative altrui su di te, dei sensi di colpa, delle preoccupazioni, delle rivalse o delle cose che devi dimostrare a qualcuno, tra le quali potrebbe esserci quell'elemento che hai messo al tuo centro.

**Nota.** Per ogni categoria puoi non scrivere nulla, oppure indicare una, due, tre possibilità!

Persone

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Situazioni

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Esperienze

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Obiettivi

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Doveri

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Aspettative altrui

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Sensi di colpa

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Preoccupazioni

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Rivalse verso qualcuno

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Cose che devi dimostrare

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## **Passaggio 2**

Riguarda la lista e sbarra due o addirittura tre elementi per lista.

## **Passaggio 3**

Riscrivi quindi le categorie con al massimo una opzione per categoria

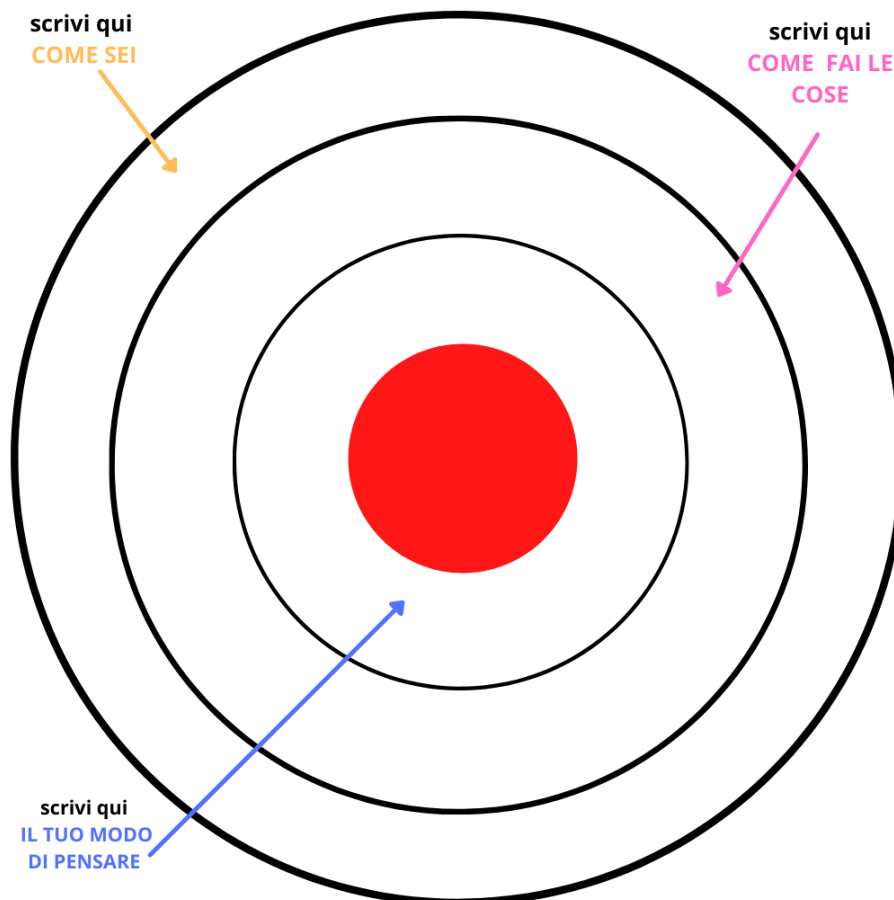
Persone

1 \_\_\_\_\_

Situazioni	1 _____	1 _____
1 _____		Sensi di colpa
Esperienze	1 _____	1 _____
1 _____		Preoccupazioni
Obiettivi	1 _____	1 _____
1 _____		Rivalse verso qualcuno
Doveri	1 _____	1 _____
1 _____		Cose che devi dimostrare
Aspettative altrui		1 _____

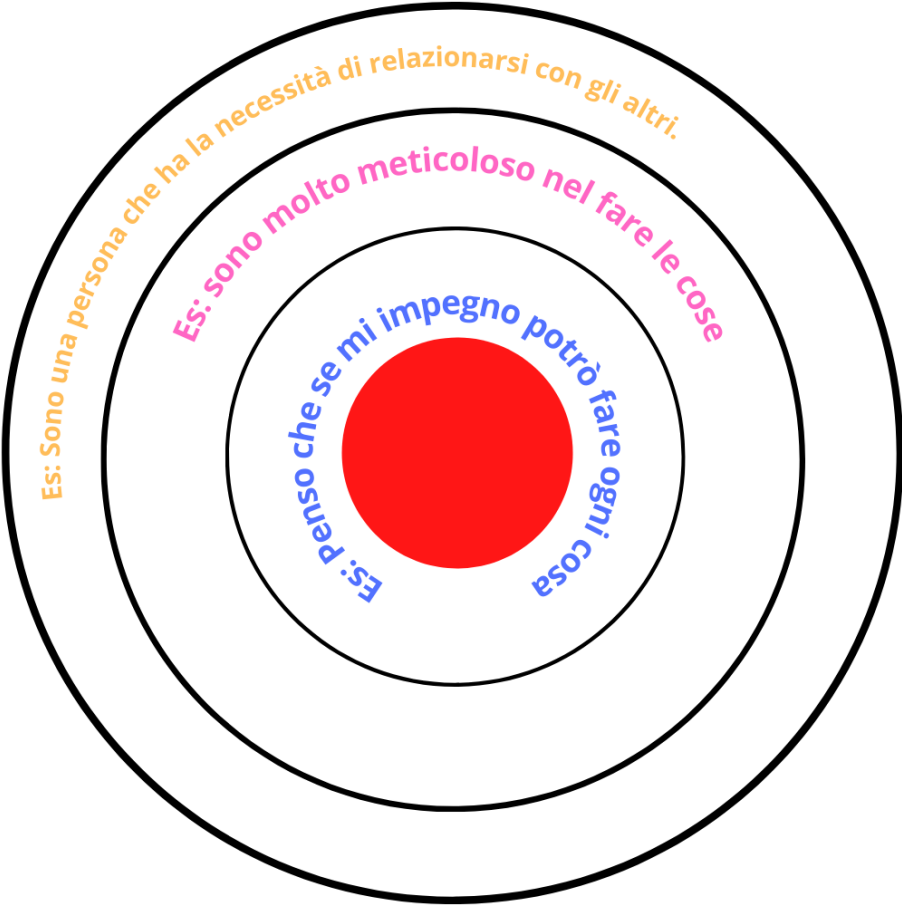
**Passaggio 4**

Crea un disegno come questo in cui ogni spazio avrà un senso

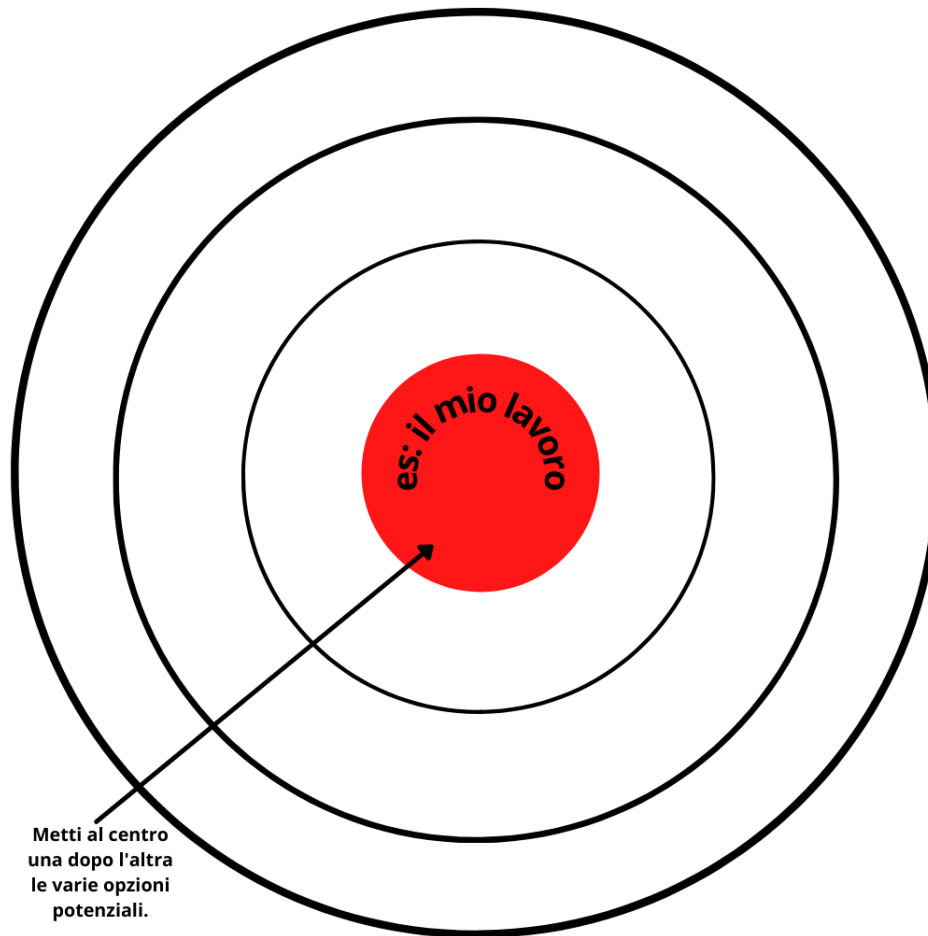


Ora compilalo scrivendo in sintesi le risposte alle domande indicate dalle frecce, facendo attenzione ad inserirle nelle porzioni giuste di circonferenza

Vedi esempio in questo disegno



Alla fine con una matita inizia a scrivere nel centro la prima opzione della prima categoria



**Ora guarda il cerchio per 30 secondi respirando profondamente.**

Cerca di sentire se ci sono connessioni di causa ed effetto o di altro tipo tra questa opzione e quello che hai scritto nei tre cerchi esterni.

Se non sei convinto che sia la vera cosa che hai messo al centro, prosegui così, fino a quando, con una delle opzioni, sentirai una risonanza.

**Bene. Adesso sai cosa hai messo al centro di te stesso.**

### **Passaggio 6**

Devi decidere se ti sta bene quello che hai messo al centro o se devi sostituirlo con altro.

## **Se hai trovato utile questo esercizio puoi prenotare un primo colloquio gratuito con il dr. Rosario Alfano.**

Servirà a comprendere i tuoi bisogni, gli eventuali disagi e cosa la Destinoterapia può fare per te.

Otterrai una valutazione obiettiva che misurerà a che punto del tuo percorso esistenziale ti trovi.

[PRENOTA LA TUA SEDUTA GRATUITA](#)

[ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK](#)



[ISCRIVITI AL CANALE YOUTUBE](#)



[VISITA IL SITO DIVIENI CHI SEI](#)



[VISITA IL SITO DESTINOTERAPIA](#)

