

Quando una fase della vita cambia

Un esercizio pratico di orientamento nelle transizioni



Ritrovarsi nel mezzo di una transizione.

Durante i periodi di cambiamento, è naturale provare un senso di confusione, una profonda stanchezza o la sensazione di essere sospesi. Non sei solo/a.

“Durante le fasi di transizione può emergere confusione, stanchezza o senso di sospensione.”

L'obiettivo non è “risolvere”,
ma fare ordine.

Questo esercizio non ha lo scopo di trovare soluzioni immediate, ma di aiutarti a fare ordine in modo graduale, distinguendo ciò che è stabile da ciò che è in trasformazione.

L'esercizio aiuta a ridurre il senso di smarrimento.

La tua mappa del cambiamento.



Un esercizio di 5 minuti per orientarti.

Uno strumento semplice per creare una fotografia chiara del tuo presente.

Tutto ciò che ti serve è un foglio di carta.

Come iniziare: prepara la tua mappa.



Prendi un foglio e dividilo idealmente in tre colonne.



<i>Nuovo lavoro</i> <i>Fine di una relazione</i> <i>Città diversa</i>		
---	--	--

Colonna 1: Ciò che è cambiato

Annota brevemente situazioni, ruoli o equilibri che non sono più come prima.

Elenca i punti senza spiegare o giustificare.



*La mia
creatività*

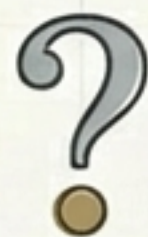
*L'amicizia di
[Nome]*

*La passione
per la lettura*

Colonna 2: Ciò che è rimasto

Scrivi gli aspetti della tua vita o di te che senti ancora presenti.

Pensa a risorse, relazioni, capacità che continuano ad esserci.



*Dovrei
trasferirmi?*

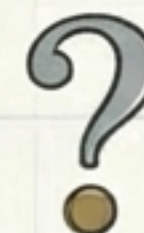
*Qual è il
prossimo passo
professionale?*

Colonna 3: Ciò che è incerto

Indica ciò che oggi non è definito.

Includi decisioni rimandate e domande aperte, senza cercare risposte ora.

La tua mappa è completa.



*La mia
creatività*

*L'amicizia di
[Nome]*

*La passione
per la lettura*

*La mia
creatività*

*L'amicizia di
[Nome]*

*La passione
per la lettura*

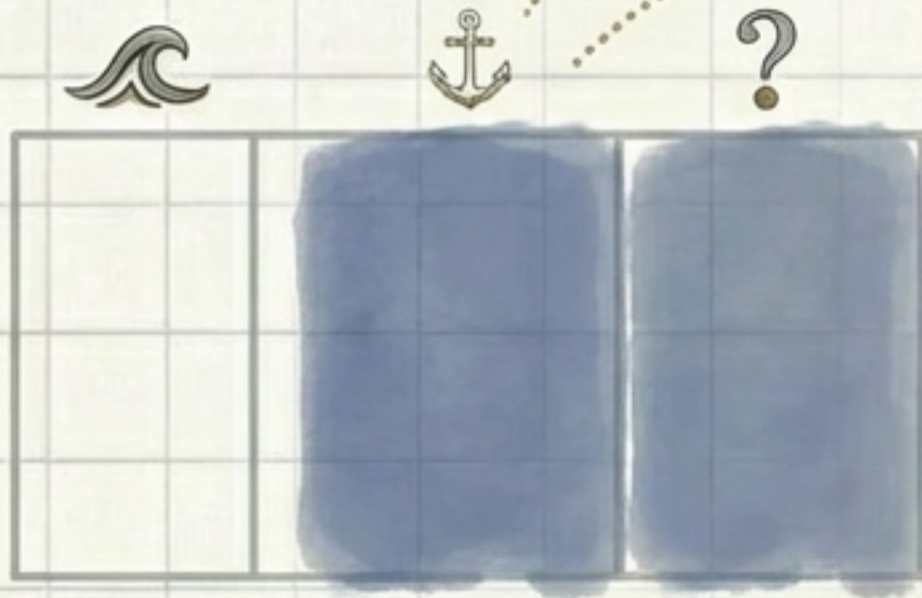
*Dovrei
trasferirmi?*

*Qual è il
prossimo passo
professionale?*

Fermati quando senti di aver scritto abbastanza. Non c'è un traguardo da raggiungere.

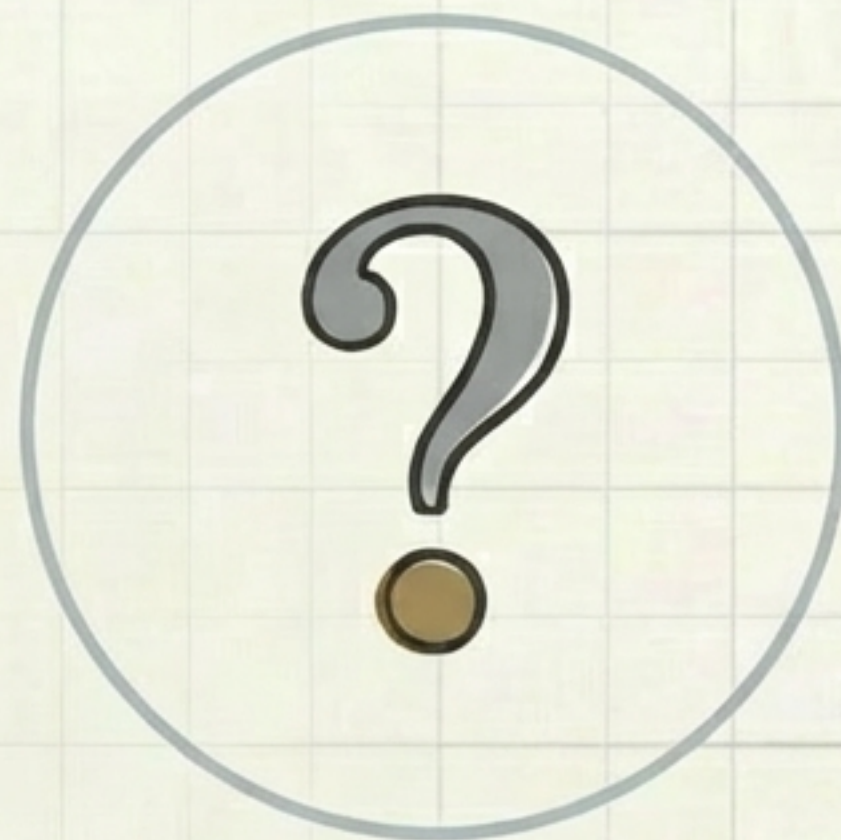
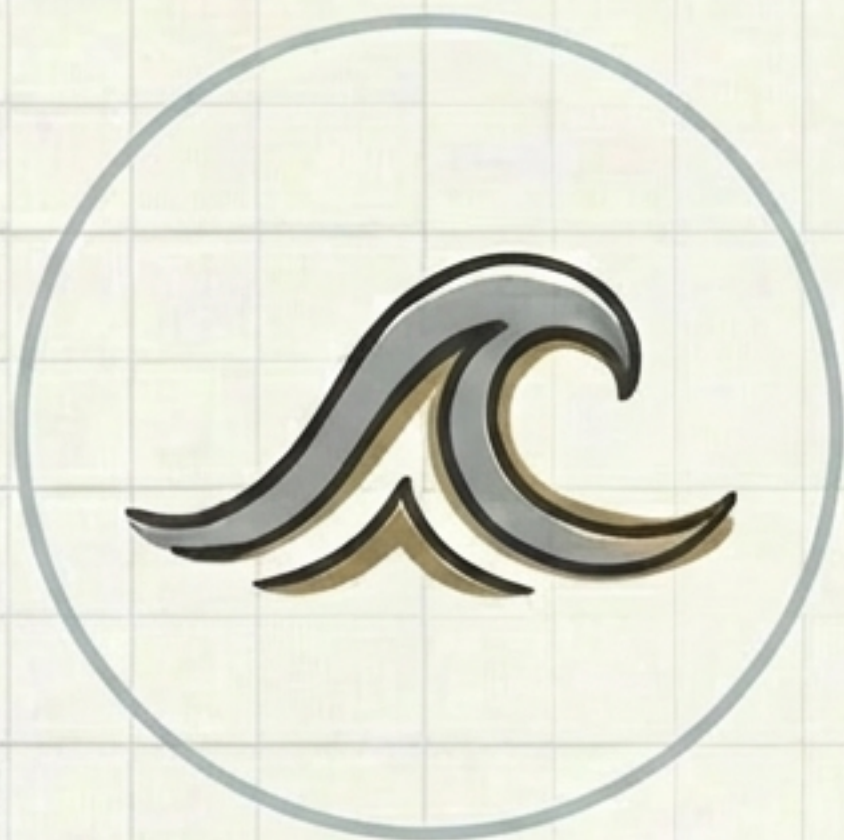
Come leggere ciò che emerge dalla mappa.

L'obiettivo è rendere visibile il passaggio, non chiuderlo.



- Non è necessario trarre conclusioni.
- Non serve prendere decisioni immediate.

Il potere della separazione.

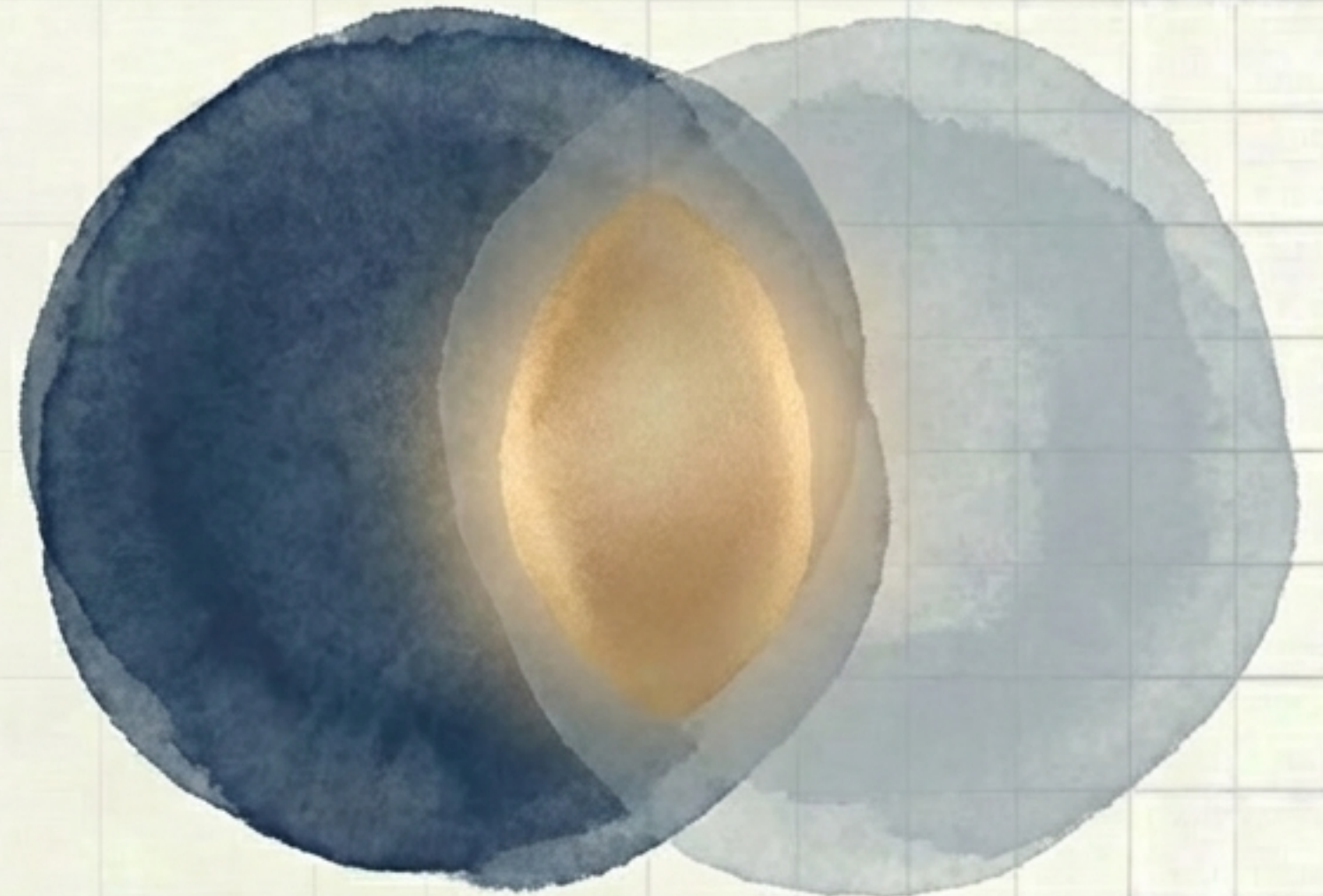


Spesso, vedere separati questi tre livelli—il cambiamento, la stabilità e l'incertezza—riduce la sensazione di confusione globale.

Quando il cambiamento richiede più spazio.

Se ti accorgi che la transizione occupa molto spazio mentale o senti di restare bloccata/o nella sospensione, considera di parlarne.

Uno spazio di ascolto psicologico può aiutare a integrare questa fase in modo più sostenibile.



La tua mappa del presente è uno strumento di consapevolezza.

Usala per orientarti ogni volta che ne senti il bisogno.
Non ti dà tutte le risposte, ma ti mostra
dove ti trovi ora, con chiarezza.