MESE 2 • PROPOSITO #2
COLTIVARE IL PROPRIO TALENTO

Secondo Esercizio di Presenza

Asseconda la tua inclinazione, tutti i giorni

Secondo Esercizio di Presenza per
COLTIVARE IL TALENTO

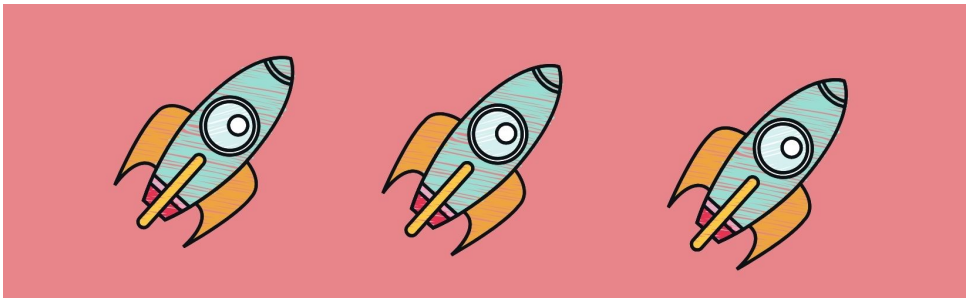
Com'è andata questa prima sessione di esercizi? Com'è stato riuscire a ricavare **ogni giorno un po' di tempo** per dedicarti alle tue inclinazioni? Vero che **fa sentire bene**?

Certo, magari **non sarà stato tutto rose e fiori**. Forse a volte avrai avuto la sensazione di non progredire e magari questa sensazione ti ha **scoraggiato** e ti ha **frustrato**…ma eccoci in tuo soccorso con il prossimo esercizio di presenza!

I nostro Esercizio di Presenza numero 2
Sii paziente e datti il permesso di sbagliare

Lo avevamo accennato nell'esercizio precedente: all'inizio l'importante è solo **riuscire a predisporre del tempo** per praticare un po' il proprio talento, **senza pensare ai progressi** che si fanno. È però normale e importante interrogarsi anche su quelli, dopo aver preso un po' il via con le pratiche quotidiane.

Attraverso il **primo esercizio**, infatti, abbiamo tracciato la linea di un nostro percorso personale basato sull'**apprendimento** e la **pratica**: ogni processo di questo tipo non può e non deve essere **lineare**! Proprio come i bambini che imparano a camminare, è importantissimo procedere per **prove ed errori** e darsi lo **spazio di libertà e di leggerezza** per commetterne qualcuno, fare dei passi in avanti e qualcun altro indietro. Tutto questo è fisiologico e senza non potremmo **migliorare**. Possiamo pretendere da un bambino che sappia già esattamente come si cammina prima di iniziare a farlo? Allo stesso modo non possiamo pretendere da noi stessi di essere improvvisamente **padroni delle nostre capacità al loro pieno potenziale**.

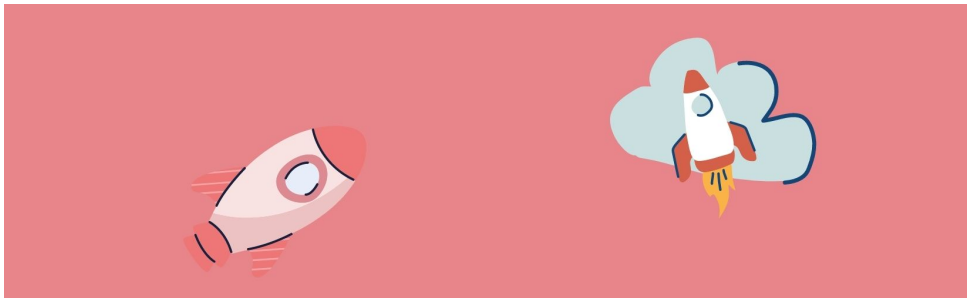


Anche se la **sensazione** è quella di essere **fermi in un punto**, in realtà non lo siamo: davanti alla particolare difficoltà che ci richiede un passaggio, mettiamo in campo **sforzi, qualità, capacità** che ci permetteranno di trovare una soluzione e che sarà in futuro una fondamentale **riserva di esperienza**, permettendoci di padroneggiare il nostro talento nella coscienza di tutti i suoi aspetti o i suoi possibili risvolti.

Ogni volta che si fa sentire la sensazione di frustrazione, allora, reagisci **ampliando lo sguardo**: non soffermarti sul momento della difficoltà specifica, sulla vergogna dell'errore o sulla sensazione che il tuo esercizio, anche se costante, non ha ancora prodotto i risultati che

speravi. **Osserva il tuo percorso di apprendimento dall'alto** e paragonalo ad una pianta: di quanto tempo ha bisogno un seme per diventare un albero? Anche se impercettibile, ogni giorno quel seme fa un passo verso l'albero che sarà. Serve essere **pazienti e consapevoli** che i progressi non sono solo quelli che si vedono, ma anche quelli **invisibili**che ogni giorno attraverso la pratica costante ci aprono la strada al **cambiamento**. E quel miglioramento ha bisogno di misurarsi con la realtà: per questo gli sbagli sono, di fatto, **test di migliorabilità**!

Preparati: il **prossimo esercizio** è dietro l'angolo!



Human Touch Training & Coaching
Prato, Via Giotto 49
0574 603222
Sito web: **https://www.polopsicodinamiche.com/corsi/**