

Guida alle sfere

1 - Quali sono le tue 7 sfere?

Scrivi su un pezzo di carta o qua sotto quali sono le tue sette sfere (amici, famiglia, lavoro, hobby, etc.)

2 - Oggi quali sono le tue sfere di gomma?

Cosa rimbalzerebbe se cadesse oggi?
Scrivi qua sotto:

3 - Oggi quali sono le tue sfere di cristallo?

Cosa si danneggerebbe o frantumerebbe irreparabilmente oggi? Scrivi qui sotto:

4 - Allineamento con il villaggio

A chi hai comunicato le tue sfere di gomma e quelle di cristallo?
Scrivi qui sotto:

5 - Sei parte di un villaggio

Chi ti ha comunicato le sue sfere di cristallo oggi? Come potrai aiutare a tenere questa sfera in aria?
Scrivi qui sotto:

6 - Riflessione

Quali sfere consideri piu' spesso di gomma? Perché?

You Coach You

Quali sfere consideri piu' spesso di cristallo? Sono davvero sempre di cristallo?

Next steps

Prova a tenere un diario delle sfere settimanale e poi riflettere sul tuo processo decisionale e come lo comunichi con il tuo villaggio. Se vuoi consolidare e ottimizzare le tue strategie di equilibrio, contattaci.