

# Workbook

# IL TUO TEAM INTERIORE

---

Un esercizio per iniziare  
a scoprire alcuni tuoi Sè  
Primari e Rinnegati.

# IL METODO

**Il Voice Dialogue** è un metodo di trasformazione interiore, sviluppato da **Hal e Sidra Stone**.

## Il metodo aiuta a:

- ✓ Comprendere quali parti interiori guidano i nostri comportamenti, le nostre reazioni e le nostre scelte.
- ✓ Riconoscere gli automatismi che ci portano a bloccarci, trattenerci, rimandare o perdere concentrazione.
- ✓ Integrare nuove prospettive e nuove risorse interiori, ampliando la propria visione della vita e di sé.
- ✓ Sviluppare maggiore libertà interiore, imparando a non identificarci completamente con paure, giudizi o schemi abituali.
- ✓ Migliorare relazioni, comunicazione e capacità di mettere confini, agendo con maggiore autenticità e presenza.
- ✓ Coltivare un Io Cosciente, un centro interiore più lucido e stabile, capace di scegliere con maggiore allineamento ed efficacia.
- ✓ Recuperare il contatto con la propria vulnerabilità, creatività, intuizione e forza autentica.
- ✓ Portare più armonia tra le diverse parti di sé, imparando a fluire tra polarità opposte senza rimanere intrappolati negli estremi.

# INIZIAMO

Ritagliati **uno spazio di silenzio** senza distrazioni, da dedicare solo a te.



**Silenzia il cellulare** e, se ti aiuta a concentrarti, scegli una **musica che ti piace di sottofondo**. Poi **lasciati immergere** nell'esercizio.



Prendi un **quaderno dedicato** a questo esercizio oppure **stampa il workbook** e **lascia fluire i pensieri su carta**.

**La scrittura è uno strumento potente** per elaborare pensieri, emozioni e problemi in modo più chiaro e consapevole. *Stimola la creatività e nuove percezioni e aiuta a lasciar andare.*

# L'ESERCIZIO

**Per svolgerlo, utilizza il grafico a margherita che trovi nel foglio 9 e segui questi passaggi.**

## 1. PARTI DA UNA PERSONA CHE TI INFASTIDISCE

**Pensa a una persona che** ti dà particolarmente sui nervi, che ti irrita o infastidisce molto.

Nella parte bassa del grafico scrivi le caratteristiche di questa persona che fai più fatica a tollerare.

Ad esempio: egoista, falsa, presuntuosa, avida, arrogante, superficiale, ecc.

Cerca di trovare almeno **6 caratteristiche**.

Se non riesci ad arrivare a 6, pensa anche ad altre persone che ti provocano fastidio e aggiungi nuove caratteristiche.

## 2. INDIVIDUA IL SÉ OPPOSTO

Ora **spostati nella parte superiore** del grafico.

Per ogni caratteristica che hai scritto sotto, individua quella che per te rappresenta la qualità opposta.

Ad esempio:

- Egoista → Altruista
- Arrogante → Umile

Non serve trovare necessariamente il contrario “come da vocabolario”.

Scegli la **caratteristica opposta che senti più giusta e più significativa per te.**

### 3. OSSERVA LA TUA MAPPA

Una volta completata la margherita, **fermati a osservarla.**

Nella parte superiore troverai alcuni tuoi **Sé Primari**: quelle parti di te con cui ti identifichi maggiormente e che probabilmente guidano gran parte dei tuoi comportamenti.

Nella parte inferiore troverai invece alcuni tuoi **Sé Rinnegati**: aspetti che tendi a rifiutare, giudicare o tenere lontani da te.





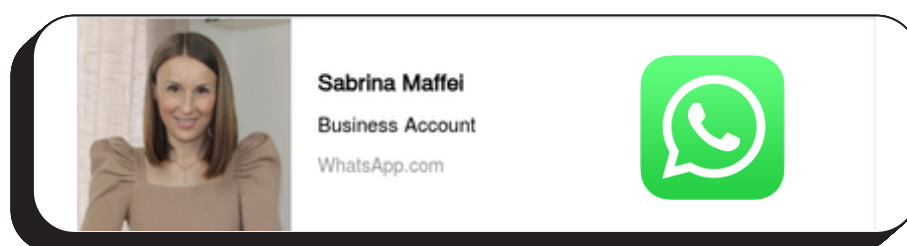
## 6. PORTA UNA MICRO-AZIONE NELLA TUA VITA

Infine scegli uno dei tuoi Sé Rinnegati e, da domani, prova a fare **una piccolissima azione concreta per iniziare a integrare quel dono nella tua quotidianità.**

E poi, se ti va, scrivimi e raccontami cosa hai scoperto durante questo esercizio.

Buon lavoro 🌞

SCRIVIMI QUI



# IL TUO TEAM INTERIORE

Completa la tua **mappa dei Sé**.

