

PERFORMANCE, IL WORKBOOK

Questo eserciziario vuole essere una mappa per intraprendere i primi passi per riprendere il controllo, ottenere più risultati con meno stress !



DOTT.SSA GIULIA VIRGINIA LA MONICA

Indice

INTRODUZIONE

COSA TROVI QUI

SEZIONE 1:

- siamo perfettamente imperfetti
- perchè accade?
- spunto di riflessione
- esercizio, mappa del mio "giudice interno"

SEZIONE 2:

- individua le tue Tentate Soluzioni
- esercizio con la tecnica del Come Peggiorare
- spunto di riflessione

SEZIONE 3:

- come mettere a dieta il "giudice interno"
- la tecnica della Violazione progressiva
- esercitazione

SEZIONE 4:

- differenza tra l'atteggiamento funzionale e disfunzionale alla *performance*
- spunto di riflessione

NOTE

SULL'AUTORE e CONTATTI

Introduzione

LA SOCIETÀ DELLA PERFORMANCE

Viviamo in una società che esalta la *performance* in ogni ambito della vita:

lavoro, relazioni, studio, sport e persino tempo libero.

Essere costantemente efficienti, produttivi e brillanti viene considerato

un valore imprescindibile.

Spesso ci si confronta con concetti come MERITO, SUCCESSO,

PRODUTTIVITÀ, OBIETTIVI, MOTIVAZIONE, PREPARAZIONE

finendo con il credere di **DOVER** essere sempre di IMPATTO

in ogni ambito della nostra vita.

Ma questo approccio può generare ANSIA, STRESS e una costante sensazione di

INADEGUATEZZA, RIMUGINIO MENTALE, TIMORE DEL FALLIMENTO, di NON

ESSERE ALL'ALTEZZA

e molto ancora, finendo con il mettere in discussione il proprio **ESSERE**

COSA TROVERAI QUI:



Nato a seguito del mio Mini Audio Corso,
questo workbook ti accompagna
passo passo
nell'aiutarti a **riflettere** e
mettere in pratica piccoli cambiamenti;

la possibilità di **monitorare i progressi** nell'approcciarti
e vivere diversamente la *performance*.

Ricorda:
“la perfezione
è nemica
dell'eccellenza”

Sezione 1

SIAMO PERFETTAMENTE IMPERFETTI

Troppo spesso ci si illude che facendo sempre di più
(ovvero gestendo, controllando ecc.)
si riuscirà a fare meglio.

Ma **siamo sicuri che questo approccio sia
sempre così valido?**

Magari **SI**, ne è evidenza il fatto che se ben dosate queste
strategie ti permettono di raggiungere soddisfacenti risultati,
MA attenzione, se si irrigidiscono possono anche complicare,
sovraccaricando, situazioni già complesse,
aggravando il carico percepito.



RIFLESSIONE:

Immagina di avere una chiave, che non entra nella toppa della
porta, cercando di farlo “meglio”, entrerà?

👉 **SE** stai vivendo questa situazione, sappi che a volte serve agire in modo diverso...

Perché accade?

☞ perchè la nostra mente tende a riproporre strategie che in passato hanno funzionato (sono a noi già note e permettono risparmio energetico), anche se la situazione attuale può essere differente

☞ perchè molto spesso si ha la sensazione di un "giudice interno" che con il suo manuale di istruzioni giudica cosa sia fatto bene e cosa no, senza tentennamenti o clemenza...

Ricorda:
"Il tentativo di controllo
può farti perdere
il controllo"

100 : Per aderire alle sue richieste (ovvero al modo che ognuno ha di "fare bene") siamo portati a riprovarci, insistere, cercando di migliorare quanto fatto, a volte con accanimento; faticando nel contemplare un'altra via..

RIFLESSIONE:

- In quali momenti della mia vita mi sono sentito/a intrappolato/a nell'idea di «dover fare tutto al meglio»?
- Quali segnali (mente e corpo) mi dicono che sto spingendo troppo (stanchezza, ansia, irritabilità...)?
- In che ambiti mi accorgo di essere più rigido/a con me stesso/a?

ESERCIZIO: MAPPA DEL MIO “GIUDICE INTERNO”

1. Elenca 5 frasi che più spesso il tuo “giudice interno” ti ripete

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

4

.....
.....

5

.....
.....

ESERCIZIO: MAPPA DEL MIO GIUDICE INTERNO

2. Sottolinea quelle che ti sembrano più attendibili - "vere"

3. Chiediti: "se nella mia posizione fosse un mio caro, un amico ecc. mi rivolgerei a lui/lei con lo stesso modo o con le stesse osservazioni?"

4. Prova a identificare altre modalità in cui ciò che hai fatto può essere svolto e rimanere comunque valido (oltre le indicazioni perentorie del tuo "giudice interno").

Ovvero, prova a variare la qualità di questo "fatto bene", inserire altre sfumature di colori nella tua tavolozza

Sezione 2

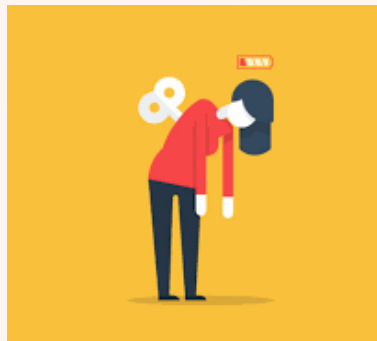
INDIVIDUA LE TUE TENTATE SOLUZIONI

Per TENTATA SOLUZIONE (TS) si intende

Il comportamento, strategia o reazione che una persona mette in atto per risolvere un problema, ma che, invece di risolverlo

lo mantiene o lo aggrava.

Se si reiterano (ad es. per l'idea di doverlo fare meglio affinché funzioni) il problema non solo persiste, ma può addirittura aggravarsi!



TS ricorrenti:

AL LAVORO: Controllo eccessivo, Straordinari costanti, Perfezionismo rigido

STUDIANDO: Rilettura infinita, Procrastinazione produttiva,
Perfezionismo rigido, Accumulo di materiale

NELLA GESTIONE DEGLI IMPEGNI: Multitasking continuo,
Over-planning, Dire sempre di sì

ESERCIZIO: NERO SU BIANCO

Tecnica del COME PEGGIORARE

Ogni mattina, mentre ti prepari per la giornata, chiediti: “**cosa potrei fare o non fare, pensare o non pensare se, volontariamente, volessi peggiorare la situazione** in cui già mi trovo?”

Redigi una lista di idee, puramente teorica.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Obiettivo:

- Renderti **consapevole** dei comportamenti disfunzionali che già metti in atto;
- **Sbloccare il pensiero rigido**, aprendo spazi per strategie alternative;
- Far emergere in modo “protetto” (solo a livello teorico) le azioni che, in realtà, già contribuiscono al problema, così che tu possa **ridurle o interromperle**.



Riflessioni personali:

- Chi definisce per me cosa significa «essere all'altezza»?
- La mia asticella rimane fissa o si sposta sempre più in alto?
- Come cambierebbe il mio approccio se valutassi i miei risultati con gli occhi di un amico benevolo?

Sezione 3

LA DIETA DEL “GIUDICE INTERNO”

Se non riesci a svincolarti dai giudicanti giudizi del tuo “giudice interno” e quindi svolgere le attività secondo standard e modalità a tua LIBERA SCELTA utilizza questo strumento: **PICCOLE, PROGRESSIVE, VIOLAZIONI**

Ogni giorno programma una piccola, eventualmente piccolissima variazione, che tu, in prima persona, puoi fare per modificare il rigido diktat che il tuo “giudice interno” ti impone.

Ogni giorno potrai sperimentare una variazione differente, in differenti ambiti e valutarne gli effetti concreti.

Ti sorprenderai!

Scoprirai che dal punto di vista pratico puoi delicatamente modificare un dogma performativo e riprendere il timore della tua nave, progressivamente, scegliere rotta e direzione.

ESERCIZIO: VIOLARE LE RICHIESTE

una violazione al giorno,

mantieni questo esercizio quotidiano per almeno due settimane,
fino a che ti sentirai “comodo/a” con questa modalità

NOTA: Qualora qualcosa anche dovesse andare diversamente dal
previsto, scoprirai una tua differente reazione:

1 STEP:

- 👉 potrai non andare più in tilt,
- 👉 evitare di impazzire perchè temi il castello di carta possa crollare,
- 👉 emergeranno risorse personali che non immaginavi esserci (o che si attivano in maniera più pronta) per risolvere la situazione.

DATA	VARIAZIONE	EFFETTO

ESERCIZIO: VIOLARE LE RICHIESTE

aggiungi una seconda variazione quotidiana.

2 STEP: Ti accorgerai di riuscire a **gestire diversamente errori e imprevisti** perchè, utilizzando la metafora del guidare, la tua guida sarà sempre più sciolta, disinvolta e gli ingranaggi (ovvero il tuo mindset) più oliati.

Mantieni ancora per almeno due settimane

2 STEP:

Ti accorgerai di riuscire a **gestire diversamente errori e imprevisti** perchè, utilizzando la metafora del guidare, la tua guida sarà sempre più sciolta, disinvolta e gli ingranaggi (ovvero il tuo mindset) più oliati.

Mantieni ancora per almeno due settimane

DATA	VARIAZIONE	EFFETTO

ESERCIZIO: VIOLARE LE RICHIESTE

cimentati in qualcosa di un pochino più rischioso

e prosegui con quest'ottica fino a che **potrai scegliere tu**,

oltre il suggerimento del "giudice interno"

3 STEP:

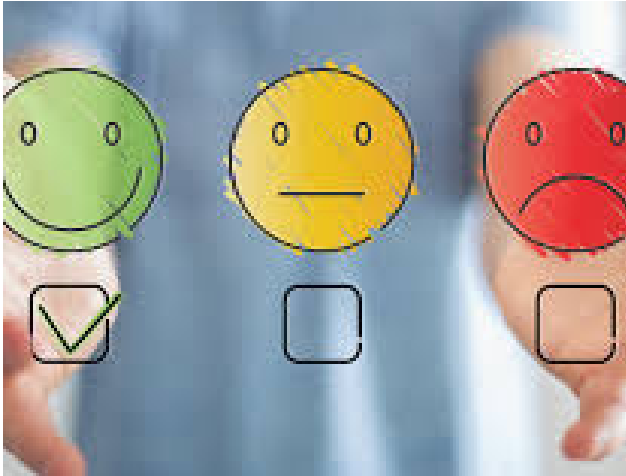
Potrebbe non esserti più necessario avvicinarti all'indicazione come fosse un compito, perchè potrà risultarti più **spontaneo**.

Qualora così non fosse mantieni la rotta.

Ricorda: la spontaneità non è altro che ripetizione
divenuta automatica

DATA	VARIAZIONE	EFFETTO

Sezione 4



DIFFERENZA TRA L'ATTEGGIAMENTO FUNZIONALE E DISFUNZIONALE ALLA PERFORMANCE

FUNZIONALE

- 🌻 La persona riesce a impegnarsi, dedicarsi (nonostante la possibile fatica)
nel fare o nel raggiunge qualcosa;
- 🌻 Accetta che è tutto migliorabile e si avvicina alle cose come a una sfida;
- 🌻 Può cambiare approccio, strategia, comportamento in maniera flessibile all'obiettivo
- 🌻 Sente di avere strumenti, energie; si sente attrezzato per gestire ciò che accade;
- 🌻 Può giovare del supporto, del tifo di chi la circonda nell'affrontare ciò che sta accadendo;
- 🌻 Apprezza i momenti di piacere e ricarica;
- 🌻 Sente di poter gestire la propri emotività ed energie psico-fisiche

...

Ricorda: ciò che si fa, o meno, che avvicina all'obiettivo.

Sezione 4



DIFFERENZA TRA L'ATTEGGIAMENTO FUNZIONALE E DISFUNZIONALE ALLA PERFORMANCE

DISFUNZIONALE

§§ la persona sente o teme di non riuscire a gestire ciò che sta accadendo o che dovrebbe fare;

§§ Percepisce ciò che accade come se fosse troppo, troppo complicato, troppo faticoso;

§§ Si sente stretta nella situazione faticando a trovare una soluzione o dal doverne trovare sempre di nuove;

§§ Può sentirsi in balia delle emozioni;

§§ La sofferenza che ne consegue non si limita a un particolare aspetto, ma inquina anche altre sfere (a volte dilaga in maniera importante)

§§ Si fatica a concedersi e godere di momenti rigeneranti, perchè la mente fatica a staccare ...

Ricorda: ciò che allontana dall'obiettivo e logora l'equilibrio

Ad es. la paura di non riuscire, di non essere all'altezza, può essere un ottimo stimolo per migliorarsi, ritentare e approcciarsi da differenti punti di vista.

Ma se accade quello scatto di qualità (chiaramente in negativo) e la persona si sente schiacciata, angosciata, in scacco, ha visioni catastrofiche, tenta di risolvere la situazione in più modi che complicano il tutto e magari comportano ulteriori, nuove, fatiche, ecco che la situazione cambia...

Riflessione finale:

- La mia situazione attuale è funzionale (sfida gestibile) o disfunzionale (schiacciante)?
- Quali segnali mi indicano che sto entrando nella disfunzione?
- Qual è il prossimo piccolo passo che scelgo di fare?

Ci tengo a condividere un ultimo aspetto:

come detto all'inizio questo Workbook contiene riflessioni, spunti, tecniche per accompagnarti in un percorso di maggior consapevolezza rispetto a come ti poni rispetto alla *performance*.

Attenzione però, non sostituisce un supporto personalizzato o psicoterapia, qualora ne sentissi la necessità !

Sull'Autore

GIULIA VIRGINIA
LA MONICA



Sin da bambina sono affascinata dall'altro, lo stare in relazione, le storie, le risorse e particolarità.

Con la Laurea in Neuroscienze (2012-'14) ho potuto approfondire le funzionalità cognitive e le problematicità connesse all'ambito clinico appassionandomi molto al misterioso funzionamento del nostro cervello.

Maturando è cresciuta in me la voglia di mettermi in gioco e intervenire nelle criticità relazionali che le persone possono avere tra sè e sè, con l'altro e nel mondo in cui sono immerse quotidianamente. Così, attraverso la formazione di Psicoterapia Breve Strategica (2020) e di Ipnotologia Clinica (2025), mi sono specializzata nell'aiutare le persone a uscire da alcuni *impasse* - problemi o veri e propri disturbi che possono intrappolarli e imprigionarli.

Attualmente lavoro come libero professionista (Albo A, Ordine degli Psicologi della Provincia di Trento, Nr 887) nel lavoro con singoli individui, coppie e famiglie, in ambito clinico, nella prevenzione, informazione, formazione, in case di riposo e progetti con il territorio.

VUOI CAPIRE SE E COME I MIEI
SERVIZI POSSONO AIUTARTI?

Clicca qui per prenotare una
chiamata conoscitiva GRATUITA

POTREMMO CONOSCERCI MEGLIO,
CAPIRE BENE LA TUA SITUAZIONE
E VALUTARE ASSIEME
QUALE SOLUZIONE MIGLIORE
CALZA ALLE TUE NECESSITÀ