

17

L'AGENDA DELLE CONQUISTE E REALIZZAZIONI QUOTIDIANE

(Parte Seconda – Capitolo 19, p.53)

Nel capitolo dedicato a come costruire lo spazio del processo (a pag. 21) si indicava l'abitudine di tenere un diario in cui annotare quotidianamente le proprie emozioni, sogni, sensazioni, ecc., come necessaria per avviare un percorso di riflessione sulla propria dimensione interiore.

Alla fine della seduta il facilitatore può anche proporre all'esploratore di tenere un diario ancor più speciale, concepito come un'agenda per immagini delle conquiste e realizzazioni quotidiane. Basta avere un quaderno in cui disegnare ogni sera uno schizzo di una situazione, conquista o realizzazione che abbia caratterizzato la giornata appena trascorsa. Naturalmente si possono fare anche più disegni, riferiti a diverse situazioni.

Utilità: aumenta la consapevolezza ed il livello di autostima.

Insegna ad esprimersi sinteticamente e per immagini, in modo spontaneo, non mediato dal pensiero.