

Stress Test – Cosa ti guida?

Sei un insegnante che si dedica molto e nella tua vita scolastica di tutti i giorni senti talvolta di essere arrivato al limite o addirittura di averlo superato?

Questo questionario ti aiuta a riflettere su come puoi usare le tue credenze interne per gestire meglio lo stress quotidiano.

Considera questi tre passaggi:

- 1) **25 affermazioni diverse: quanto si applicano a te?**
- 2) **Valuta le tue risposte alle affermazioni e scopri quali credenze interne ti stanno guidando.**
- 3) **Individua i consigli personali che possono aiutarti a riprendere il controllo dei “driver interni”.**

Segna la risposta più appropriata per dichiarazione.

D 1. Essere meglio degli altri è molto importante per me.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 2. Ritengo importante sentire di piacere agli altri.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 3. Cerco sempre di provare a fare del mio meglio.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 4. Mi occupo delle cose da solo piuttosto che affidarmi agli altri.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 5. Sono costantemente in movimento e occupato.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0



D 6. Nell'interazione con gli altri tendo a mantenere una distanza, troppa vicinanza diminuisce l'autorità.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 7. Le persone che "scherzano" mi fanno sentire sconvolto.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 8. Per me è importante essere accettato dagli altri. Per questo motivo, metto i miei interessi in secondo piano.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 9. Mi occupo spesso di diverse cose contemporaneamente.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 10. Credo che molte cose non siano così semplici come molti pensano. Gli altri vedono queste cose con facilità.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 11. Ogni volta che faccio un lavoro, lo faccio davvero accuratamente. Non ci devono essere errori.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 12. Devo essere davvero malato per permettermi di rimanere a casa dal lavoro.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0



D 13. Ho spesso numerosi progetti in corso contemporaneamente.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 14. Di solito ho un programma molto serrato.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 15. Cerco sempre di essere diplomatico. Non voglio sembrare strano.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 16. Chiedere aiuto è un segno di debolezza.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 17. I risultati non cadono dall'alto, devi lavorare duro.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 18. Il feedback positivo degli altri è molto importante per me. Se questo è carente, rimango insoddisfatto di me.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 19. Mi occupo personalmente anche di questioni banali per assicurarmi che tutto funzioni.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 20. Il mio motto è: "Come mi sento non è affare di nessuno!"

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 21. Faccio fatica a dire di no.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 22. Trovo difficile dichiarare un'attività come "finita". Puoi sempre migliorare qualcosa.

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 23. Spesso ho paura di perdere le cose importanti della vita!

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 24. Il mio motto è: "Se riposi, ti arrugginisci"

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

D 25. Non mi agito facilmente

Pienamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Parzialmente d'accordo	Piuttosto in disaccordo	Totalmente in disaccordo
4	3	2	1	0

2) Le affermazioni a cui hai risposto sopra sono collegate a cinque diversi “driver interni”.

Puoi scoprire quale ti sta guidando di più con l'aiuto delle tabelle qui sotto. Inserisci i punti che hai ricevuto per la risposta alla rispettiva domanda e calcola la somma nella cella all'estrema destra.

Sii perfetto					
D 1	D 4	D 11	D 19	D 22	Totale

Sii forte					
D 6	D 12	D 16	D 20	D 25	Totale

Prova duramente					
D 3	D 10	D 13	D 17	D 24	Totale

Cerca di piacere agli altri					
D 2	D 8	D 15	D 18	D 21	Totale

Affrettati (non perdere tempo)					
D 5	D 7	D 9	D 14	D 23	Totale

Quale tra questi driver è il più forte? È ora possibile classificare i driver posizionando quello con il maggior numero di punti nella riga superiore, quello con il secondo più, nella seconda riga e così via.

I miei driver interni	
Driver	Punti
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. I beneficiari

Sei sorpreso o ora stai pensando: Sì, conosco questo compagno (inner driver) da molto tempo?

Tutti e cinque i driver sono importanti e utili. Solo quando assumono una direzione, il nostro modo di pensare e agire è sempre più controllato da loro inconsciamente. Se hai dato 15 o più punti a uno o più driver interni in questo questionario, questo potrebbe essere il caso!

Nelle pagine seguenti troverai un breve testo per ciascun driver che ti aiuterà a entrare in empatia con le tue convinzioni interiori.

Troverai una guida in cinque fasi per uscire da schemi di pensiero automatizzati e riprogrammare i tuoi pensieri.

Scegli la frase che si adatta meglio per te dalla lista dei “facilitatori” e ripetila a te stesso il più spesso possibile, in diverse situazioni.

Ultimo punto, ma non meno importante, troverai ulteriori idee per la gestione consapevole delle tue convinzioni interiori.



Sii perfetto!

Il messaggio di questo driver è: non commettere errori!

Devi mostrare una performance perfetta per meritare amore e apprezzamento! Essendo solo te stesso, non risulti interessante per nessuno.

Queste credenze interiori ti hanno aiutato a sviluppare accuratezza, meticolosità e ti hanno reso una persona sofisticata.

D'altra parte, è molto stressante esercitare così tanto controllo e spesso sarete insoddisfatti perché: "Nessuno è perfetto!"

Vuoi raggiungere la tua soddisfazione con meno sforzo e più divertimento al lavoro?

Naturalmente non è possibile disattivare credenze o driver interni da un giorno all'altro. Tuttavia, puoi riprogrammare le tue finestre di dialogo interne:

- Passo 1: Osserva te stesso quanto spesso il tuo driver interiore ti parla.
- Passo 2: Riconosci le buone intenzioni di questo driver e senti di essere consapevolmente competente.
- Passo 3: Trova un "Facilitatore" adatto a te stesso. Nella lista qui sotto trovi alcune idee.
- Passo 4: Accosta questo "Facilitatore" alle attività quotidiane, e ricordalo più e più volte quando ti lavi i denti, esci di casa, se aspetti ad un semaforo o sull'autobus, ...)
- Passo 5: Trova modelli di ruolo per comportamenti alternativi e impara da persone che sono brave a trattare con l'autista interiore "Be Perfect"

Facilitatori:

- + **Posso fare errori e imparare da loro.**
- + **Posso anche essere soddisfatto con il 90%.**
- + **Il 90% è completamente sufficiente.**
- + **Abbastanza bravo come sono.**
- + **Faccio del mio meglio, e questo è abbastanza.**
- + **Il modo in cui sono, io sono adorabile.**
- + **Mi sento troppo osservato ma in realtà sono coraggioso**
- + **Mi sento deluso ma in realtà sono protetto**



Puoi anche provare a:

- Applaudire te stesso e riconoscere la perfezione delle tue azioni e risultati.
- Osservare quanto spesso critichi gli altri - verbalmente o non verbalmente. Prova a sopprimere questo impulso più spesso e, inoltre, a concentrarti su ciò che si adatta. Come questo cambia le tue relazioni sociali?
- Quando ti rendi conto che ti stai sforzando per ultimare e perfezionare un'azione, fermati un attimo e considera da solo se è davvero così importante per te.
- Fare volutamente qualcosa una volta alla settimana non è buono come si potrebbe pensare o annullare un compito poco prima del completamento. Conserva la sensazione di inadeguatezza che causa questo in te coscientemente.

Sii forte!

Il messaggio di questo driver è che devi fare tutto da solo. La necessità di aiuto crea dipendenza ed è importante evitarlo a tutti i costi. Stringi i denti e mantieni le emozioni sotto controllo, in modo da non mostrare alcun punto debole.

Queste credenze interiori ti hanno reso una persona forte e sovrana.

D'altro canto, essere sempre forti può anche essere un peso, perché gli "esseri forti" tendono a indurirsi e diventare inflessibili. Manca il vero contatto con gli altri perché il loro guscio duro è una barriera per entrambi.

Vuoi scartare il peso che ti porta a essere sempre forte?

Naturalmente non è possibile disattivare credenze o driver interni da un giorno all'altro. Tuttavia, puoi riprogrammare le tue finestre di dialogo interne:

- Passo 1: Osserva te stesso quanto spesso il tuo autista interiore parla.
- Passo 2: Riconosci le buone intenzioni di questo driver e sentiti consapevolmente sovrano e forte.
- Passo 3: Trova un "Facilitatore" adatto a te stesso. Nella lista qui sotto trovi alcune idee.
- Passo 4: Accosta questo "Facilitatore" alle attività quotidiane, e ricordalo più e più volte quando ti lavi i denti, esci di casa, aspetti ad un semaforo o sull'autobus, ...)
- Passo 5: Trova modelli di ruolo per comportamenti alternativi e impara da persone che sono brave a trattare con il conducente interiore "Sii forte".

Facilitatori:

- + **Posso fidarmi.**
- + **Posso condividere i miei desideri con gli altri.**
- + **Posso ricevere aiuto e accettarlo.**
- + **Mostrare emozioni è un segno di forza.**
- + **Mi sento oppresso, ma in realtà sono ottimista.**
- + **Mi sento rigido ma in realtà sono creativo.**
- + **Mi sento inadeguato, ma in realtà sto meritando.**
- + **Mi sento stupido ma in realtà mi preoccupa.**



Puoi anche provare a :

- Osservare te stesso nella vita di tutti i giorni e registrare coscientemente quanto spesso respingi le emozioni o le opprimi violentemente. Prova, almeno ogni tanto, a lasciare che alcuni di questi sentimenti arrivino all'esterno.
- Chiedi a qualcuno una volta alla settimana di aiutarti con un'attività che potresti effettivamente fare da solo.
- Metti in pausa un paio di volte al giorno quello che stai facendo e fai una rapida "scansione del corpo": mentalmente, dall'alto verso il basso, gradualmente penetra tutti i gruppi muscolari del tuo corpo. Quali sono tesi? Dove sei rigido, dove sei libero nel tuo atteggiamento?
- Pensa a quali delle tue qualità e caratteristiche della personalità diverse dalla tua forza possono essere attraenti e adorabili per gli altri.

Metticela tutta!

Il messaggio di questo driver è: fai del tuo meglio! Solo con il massimo sforzo puoi fare le cose veramente bene.

Queste credenze interiori ti hanno reso forte e persistente.

D'altra parte corri il rischio di subordinare te stesso e le tue necessità alle necessità altrui.

Vuoi riguadagnare la supremazia sul tuo sforzo e dedizione e portare più leggerezza nella tua vita?

Naturalmente non è possibile disattivare credenze o driver interni da un giorno all'altro. Tuttavia, puoi riprogrammare le tue finestre di dialogo interne:

- Passo 1: Osserva te stesso quanto spesso il tuo driver interiore parla.
- Passo 2: Riconosci le buone intenzioni di questo driver interno e sentiti consapevolmente sfidato.
- Passo 3: Trova un "Facilitatore" adatto a te stesso. Nella lista qui sotto trovi alcune idee.
- Passo 4: accosta questo "Facilitatore" alle attività quotidiane, e ricordalo più e più volte quando ti lavi i denti, esci di casa, aspetti al semaforo o sull'autobus, ecc.
- Passo 5: Trova modelli di ruolo per comportamenti alternativi e impara da persone che sono brave a gestire il driver interno "Prova duramente!"

Facilitatori:

- + **Decido da solo per cosa uso il mio potere.**
- + **Posso essere aiutato.**
- + **Con ogni compito completato, più contentezza e serenità entrano nella mia vita.**
- + **Celebro la mia produttività e vivacità.**
- + **Anche se è facile e divertente, è prezioso.**
- + **Mi sento conquistato, ma in realtà sono fortunato.**
- + **Mi sento intrappolato, ma in realtà sono divertito.**



Puoi anche provare a:

- Quando inizi un lavoro, avvialo coscientemente con sicurezza e serenità.
- Annota un elenco di progetti che hai fatto bene. Quali delle tue abilità sono state fondamentali per il tuo successo? Crea una cartella in cui documenti i tuoi risultati e successi e, se possibile, documentali con le foto.
- Chiedi a una persona a tua scelta di aiutarti con un compito che potresti effettivamente fare da solo.
- Chiudi gli occhi e ricorda i termini "leggerezza" e "giocosità". C'è un'associazione che viene in mente prima? Una foto, un animale, un brano musicale, un ricordo specifico o qualcosa di completamente diverso? Scegli un oggetto che simbolizza questa associazione per te e posizionalo sulla tua scrivania o in un altro luogo dove lo vedi più volte al giorno. Dovrebbe ricordarti la leggerezza e la giocosità nella tua vita!

Cerca di piacere agli altri!

Il messaggio di questo driver è: essere sempre amabili! Adattati sempre alla situazione! Semplicemente essendo me stesso, non ho alcuna importanza, senza valore e non ho diritti. Per poter dire qualsiasi cosa deve servire al benessere degli altri!

Queste credenze interiori ti hanno aiutato a diventare una persona compassionevole e attenta.

D'altra parte, quando sei principalmente interessato ai bisogni degli altri, perdi di vista te stesso.

Vuoi mantenere una relazione soddisfacente con te stesso e con gli altri?

Naturalmente non è possibile disattivare credenze o driver interni da un giorno all'altro. Tuttavia, puoi riprogrammare le tue finestre di dialogo interne:

- Passo 1: Osserva te stesso quanto spesso parla il tuo driver interno interiore.
- Passo 2: Riconosci le buone intenzioni di questo inner driver e sentiti consapevolmente compassionevole.
- Passo 3: trova un "Facilitatore" adatto a te stesso. Nella lista qui sotto trovi alcune idee.
- Passo 4: Accosta questo "Facilitatore" alle attività quotidiane, e ricordalo più e più volte quando ti lavi i denti, esci di casa, aspetti ad un semaforo o sull'autobus, ...)
- Passo 5: Trova modelli di ruolo per comportamenti alternativi e impara da persone che sono brave a gestire il driver interiore "Per favore gli altri!"

Facilitatori:

- + **Posso prendere sul serio le mie esigenze e opinioni.**
- + **Mi è permesso esercitare.**
- + **Sto bene, anche se qualcuno è insoddisfatto di me. Il mondo non finirà per questo.**
- + **Posso farlo anch'io.**
- + **Mi prendo cura di me stesso e degli altri.**
- + **Mi sento rifiutato, ma in realtà sono comprensivo.**
- + **Non mi sento sentito, ma in realtà sono audace.**
- + **Mi sento usato, ma in realtà sono il benvenuto.**
- + **Mi sento commosso, ma in realtà sono attraente**



Puoi anche provare a:

- Osservati nella vita di tutti i giorni mentre parli con gli altri. Quanto spesso annuisci, sorridi in modo favorevole o fai altri gesti confermando la tua controparte? Puoi sopprimere questi impulsi di tanto in tanto a titolo sperimentale?
- Presta attenzione al modo in cui ti esprimi. Quante volte usi frasi interrogative quando in realtà stai facendo dei suggerimenti o vuoi esprimere la tua opinione? Ad esempio: "Non dovremmo andare al bar oggi sul mercato?" Invece di "Andiamo al bar oggi sul mercato!?" Quanto spesso indebolisci quello che stai dicendo in una frase usando frasi come "è un po' così ..." o "forse ho sbagliato, ma penso ..."? Esercitati a dire direttamente cosa intendi.
- Rifiuta una richiesta da qualcuno, se non ti piace davvero soddisfarla.
- Fermati tre volte al giorno e chiediti: se dipendesse solo da me ora - continuerei a fare quello che sto facendo adesso?

Affrettati (non perdere tempo)!

Il messaggio di questo driver è: guarda sempre avanti! Non ti è permesso di prendere spazio né tempo per te, continua! Se perdi tempo, perdi le cose importanti.

Queste credenze interiori ti danno un alto livello di attività e impegno.

D'altra parte, se sei costantemente alla ricerca del tempo, non sei in grado di goderti il momento. Prendi troppo poco tempo per elaborare le tue esperienze e rischia di commettere gli stessi errori ancora e ancora.

Vuoi riguadagnare la supremazia sul tuo tempo e vivere più consapevolmente nel qui e ora?

Naturalmente non è possibile disattivare credenze o driver interni da un giorno all'altro. Tuttavia, puoi riprogrammare le tue finestre di dialogo interne:

- Passo 1: Osserva te stesso quanto spesso il tuo driver interiore parla.
- Passo 2: Riconosci le buone intenzioni di questo driver interno e sentiti consapevolmente grintoso.
- Passo 3: Trova un "Facilitatore" adatto a te stesso. Nella lista qui sotto trovi alcune idee.
- Passo 4: Accosta questo "Facilitatore" alle attività quotidiane, e ricordalo più e più volte quando ti lavi i denti, esci di casa, se aspetti ad un semaforo o sull'autobus, ...)
- Passo 5: Trova modelli di ruolo per comportamenti alternativi e impara da persone che sono brave a gestire il driver interno "Sbrigati!".

Facilitatori:

- + **Sono il capo del mio tempo.**
- + **Posso prendere il tempo che mi serve.**
- + **Posso fare delle pause.**
- + **Dò un senso alla mia vita prendendo il mio tempo.**
- + **Mi è permesso di considerare il mio ritmo e la mia forma del giorno.**
- + **Mi sento precipitoso in questo momento, ma fondamentalmente sto attento.**
- + **Mi sento infestato, ma in realtà sono consapevole.**



Puoi anche provare a:

- Prendi nota di te mentre parli agli altri o fai una lezione. Parli velocemente, spuntato e senza punto e virgola? Cerca di moderare la velocità del tuo discorso.
- Quante volte usi espressioni che si riferiscono a fretta e tempo - "in breve", "il più velocemente possibile", "ancora lo stesso", ecc.?
- Quanto spesso interrompi gli altri quando parlano? Puoi sopprimere questi impulsi?
- Dai un'occhiata al tuo calendario delle ultime settimane e mesi. Contiene anche tempi di inattività, fasi in cui non ci sono voci? Ci sono delle fasi di riposo e relax che hai lasciato? O salti da un'attività all'altra e non ti fermi mai? Prova cosa cambia quando includi consapevolmente periodi di inattività nella tua routine quotidiana!
- Quando ti rendi conto che l'impazienza (con te stesso o gli altri) sta sorgendo in te, sentila coscientemente per qualche istante. Dove ti senti di più nel tuo corpo? Entra in contatto con questa regione del corpo e invia qualche respiro lì.
- Prendi lezioni di consapevolezza.