



Martina Memè

LIFE COACH

CRESCERE È UN ATTO QUOTIDIANO.

SCHEMA PRATICA

Dall'errore alla comprensione

Quando qualcosa va storto, fatto e interpretazione possono confondersi in pochi secondi. Questa scheda ti aiuta a rallentare, osservare ciò che è successo e riconoscere il significato che gli hai attribuito.

1

Che cosa è successo?

Descrivi solo ciò che una telecamera avrebbe potuto vedere o registrare.

2

Che cosa mi sono detta/o?

Annota il pensiero immediato, senza correggerlo e senza giudicarti.

Che cosa ho provato?

☐ rabbia

☐ frustrazione

☐ paura

☐ vergogna

☐ tristezza

☐ delusione

altro _____

Un fatto descrive. Un'interpretazione attribuisce un significato. Entrambe contano, ma non sono la stessa cosa.

Osserva la sequenza completa

Non stai cercando una versione positiva a tutti i costi. Stai cercando una lettura più precisa, che tenga insieme responsabilità, emozioni e possibilità di scelta.

3

Che cosa ho fatto o evitato di fare?

Descrivi la tua reazione: parole, azioni, silenzi, rinvii o tentativi di riparazione.

4

Quale parte è un fatto e quale è una mia interpretazione?

Sottolinea ciò che è verificabile. Poi prova a nominare la conclusione che hai tratto.

5

Quale lettura alternativa è possibile?

Non deve assolvermi né accusarmi: deve essere realistica, descrittiva e utile.

6

Qual è il prossimo passo piccolo e concreto?

Scegli un'azione osservabile: chiarire, riparare, chiedere, prepararti o riprovare.

Frase ancora

Posso riconoscere ciò che non ha funzionato senza trasformarlo in un giudizio su di me.

Questa scheda è uno strumento di consapevolezza e crescita personale. Non sostituisce un percorso psicologico o medico.