

Mapa di Navigazione

1- Esci per farti una **passeggiata** nella natura, idealmente, altrimenti in un giardino della tua città. **Porta con te** un foglio di carta A3, matita, colori, colla e forbici.

2- Mentre passeggi **raccogli** alcuni **materiali naturali** che userai in seguito per creare la tua mappa.

3- **Siediti tranquilla** e comincia a creare la mappa usando il foglio A3 e tutti i materiali a disposizione. Nella mappa dovrai **scrivere e/o rappresentare le tue risposte alle seguenti domande:**

- a) Quali sono i miei obiettivi SMART? – Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici, Definiti nel tempo
- b) Passi e scelte che devi fare
- c) Tempistica di questi passi e scelte
- d) Le tue risorse interiori (capacità, esperienze, conoscenze, ecc.)
- e) Le tue risorse esterne (materiali, rete, opportunità, ecc.)
- f) Le risorse che ti mancano
- g) Le sfide che possono rallentare il percorso o farti desistere
- h) Le tue paure riguardo il percorso
- i) Le persone che credono a te e che ti possono sostenere e incoraggiare

Quando il percorso diventa **difficile** ritorna queste domande:

- Che cosa mi motiva? Come mi motivo?
- Perché ho intrapreso questa strada?
- Quando sono triste e scoraggiata cosa mi aiuta a riprendere energia e a rinnovarmi?

Se vuoi puoi anche aggiungere le risposte a queste domande:

- Quanto mi sento **forte** per intraprendere questo percorso difficile?
- Ho tutte le **conoscenze** che mi servono o dovrei investire per **imparare** cose nuove che mi servono?
- Cosa mi **motiva** e mi **incoraggia**?
- Cosa mi potrebbe **demotivare** e farmi **desistere**?
- Quanto sono disposta a **sacrificarmi**?

Quest'attività è stata sviluppata da Ana Rodrigues Afonso per 100% Me Stessa. Se la usi in altri contesti per favore menziona la fonte.