

## Come posso....

**Vi sono momenti nella vita nei quali è indispensabile adottare un adeguato dialogo interiore aiutandosi con domande in grado di accedere a risorse impensate e a nuove possibilità di azione.**

**Quando siamo in difficoltà, quando ci sentiamo inadeguati ai compiti prefissati, quando i risultati non sembrano essere in linea con gli obiettivi, quando ci sembra di avere esaurito le opzioni disponibili, quando ci rendiamo conto di essere vittime dei nostri stessi schemi di comportamento...**

**Se vogliamo di più, se desideriamo aumentare il nostro grado di proattività, se l'apertura alla sperimentazioni ci sembra una buona idea...**

**Ecco la domanda chiave che sostituisce tutte le altre affermazioni o domande che circolano dentro di noi, sulla quale è necessario porre la nostra consapevolezza, allenandoci a farlo spesso, tutte le volte che serve:**

# **Come posso fare a ...?**