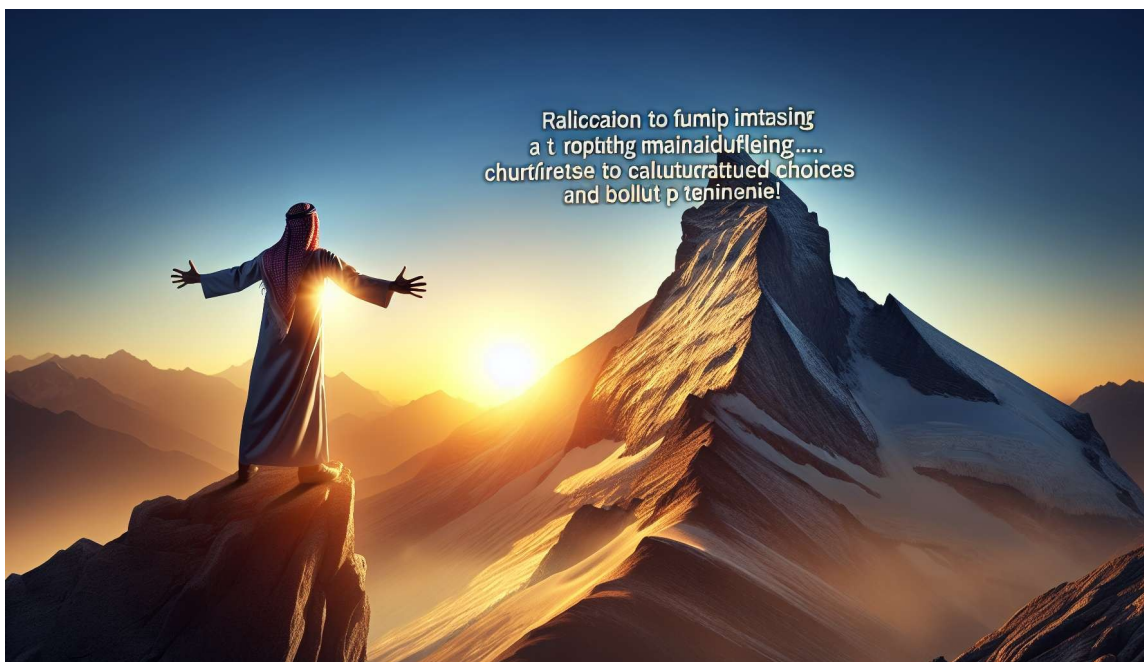




Il senso e lo scopo nella vita sono temi centrali della psicologia positiva e potenti leve per sviluppare un mindset di crescita. Il senso si riferisce alla sensazione che la nostra vita abbia una direzione, coerenza e un significato profondo. È ciò che ci dà una ragione per alzarci al mattino, impegnarci in attività e superare le sfide. Lo scopo, invece, è un obiettivo o un'aspirazione a lungo termine che guida le nostre scelte, le nostre azioni e il nostro sviluppo personale. È la nostra visione di ciò che vogliamo realizzare, diventare o lasciare come eredità.

Numerose ricerche hanno dimostrato l'impatto fondamentale del senso e dello scopo sul nostro benessere, la nostra resilienza e la nostra realizzazione personale. Ad esempio, le persone che hanno un chiaro senso della loro identità, dei loro valori e del loro contributo al mondo riportano livelli più elevati di soddisfazione nella vita, stima di sé e impegno. Sono anche più resilienti di fronte allo stress e all'avversità, poiché attingono al loro senso dello scopo per trovare la forza di perseverare e rimbalzare.

Il senso e lo scopo sono anche strettamente legati allo sviluppo di un mindset di crescita. Infatti, quando abbiamo una visione chiara di ciò che vogliamo realizzare e della persona che vogliamo diventare, siamo più propensi a affrontare le sfide, a imparare dai nostri errori e a perseverare nonostante gli ostacoli. Il nostro senso dello scopo agisce come un faro che ci guida verso il nostro pieno potenziale e ci dà la motivazione necessaria per uscire dalla nostra zona di comfort.

Ad esempio, prendiamo il caso di Marie Curie, la famosa fisica e chimica che ha scoperto la radioattività. Fin dalla sua infanzia, Marie aveva un profondo senso della sua vocazione scientifica e un chiaro scopo: spingere i confini della conoscenza per il bene dell'umanità. Nonostante i numerosi ostacoli incontrati come donna in un ambiente dominato dagli

uomini, ha perseverato con determinazione, imparando dai suoi fallimenti e rimanendo fedele alla sua visione. Il suo mindset di crescita, alimentato dal suo senso dello scopo, le ha permesso di fare scoperte rivoluzionarie e lasciare un'eredità duratura.

È importante notare che il senso e lo scopo non sono qualcosa che si trova, ma qualcosa che si crea attivamente attraverso le nostre scelte e le nostre azioni. È un processo di esplorazione, sperimentazione e riflessione che si evolve nel corso della nostra vita. Ad esempio, alcune persone possono trovare un senso nel loro ruolo di genitore, altre nel loro lavoro o nel loro impegno associativo, altre ancora nella loro ricerca spirituale o artistica. L'essenziale è collegarsi a ciò che ci fa vibrare, a ciò che dà valore alla nostra vita e agli altri.

Per coltivare il senso e lo scopo, è importante prenderci regolarmente del tempo per riflettere sui nostri valori, le nostre passioni e le nostre aspirazioni profonde. Ad esempio, possiamo porci domande come: "Cosa conta davvero per me?", "Quali sono i miei punti di forza e come posso metterli al servizio di una causa che mi sta a cuore?", "Quale differenza voglio fare nel mondo?". Può anche essere utile ispirarsi a modelli, mentori o storie che incarnano un senso dello scopo forte e ispirante.

È anche essenziale tradurre il nostro senso dello scopo in azioni concrete e obiettivi realistici. Ad esempio, se il nostro scopo è contribuire a un mondo più giusto e sostenibile, possiamo iniziare con piccoli gesti quotidiani come ridurre la nostra impronta ecologica, sostenere cause solidali o sensibilizzare il nostro entourage. Possiamo anche fissarci obiettivi più ambiziosi, come cambiare carriera per lavorare in un settore in linea con i nostri valori o creare il nostro progetto con un impatto positivo. L'importante è avanzare passo dopo passo, celebrando i nostri progressi e correggendo la nostra traiettoria se necessario.

Infine, è fondamentale coltivare un mindset di crescita di fronte alle sfide e ai dubbi che possono sorgere sul nostro cammino di senso e scopo. Ad esempio, è normale attraversare periodi di messa in discussione, confusione o scoraggiamento. In questi momenti, è importante ricordare il nostro "perché", attingere alle nostre risorse interne ed esterne, e fare preuve de auto-compassione. Un mindset di crescita ci consente di vedere queste sfide come opportunità di apprendimento e crescita, piuttosto che come fallimenti definitivi.

Il coaching nel mindset può essere un potente catalizzatore per aiutare gli individui a chiarire il loro senso e il loro scopo, a allineare le loro azioni con le loro aspirazioni profonde e a coltivare la resilienza necessaria per perseverare nonostante gli ostacoli. Ponendo domande potenti, offrendo uno spazio di riflessione benevolo e co-creando strategie d'azione concrete, il coach può aiutare i suoi clienti a liberare il loro pieno potenziale e vivere una vita ricca di senso e contributo.

Punti da ricordare :

1. Il senso e lo scopo sono temi centrali della psicologia positiva e potenti leve per sviluppare un mindset di crescita.
2. Il senso si riferisce alla sensazione che la nostra vita abbia una direzione, coerenza e un significato profondo, mentre lo scopo è un obiettivo o un'aspirazione a lungo termine che guida le nostre scelte e le nostre azioni.
3. Le ricerche mostrano che le persone che hanno un chiaro senso della loro identità, dei loro valori e del loro contributo al mondo hanno livelli più elevati di benessere, resilienza e realizzazione personale.
4. Il senso e lo scopo sono strettamente legati allo sviluppo di un mindset di crescita, poiché ci motivano ad affrontare le sfide, a imparare dai nostri errori e a perseverare nonostante gli ostacoli.
5. Il senso e lo scopo non sono qualcosa che si trova, ma qualcosa che si crea attivamente attraverso le nostre scelte e le nostre azioni, collegandosi a ciò che ci fa vibrare e dà valore alla nostra vita.
6. Per coltivare il senso e lo scopo, è importante riflettere regolarmente sui nostri valori, le nostre passioni e le nostre aspirazioni profonde, e tradurle in azioni concrete e obiettivi realistici.
7. È fondamentale coltivare un mindset di crescita di fronte alle sfide e ai dubbi che possono sorgere sul nostro cammino di senso e scopo, vedendoli come opportunità di apprendimento e crescita.
8. Il coaching nel mindset può essere un potente catalizzatore per aiutare gli individui a chiarire il loro senso e il loro scopo, a allineare le loro azioni con le loro aspirazioni profonde e a coltivare la resilienza necessaria per perseverare e liberare il loro pieno potenziale.