

Auto-consapevolezza

Conoscere le proprie
debolezze ed i propri punti
deboli senza nasconderli,
ma con l'intento di lavorarci
per migliorare.

**Empatia e
comprensione
per se stessi e gli altri.**

Auto-responsabilità

So di essere responsabile di quasi tutto ciò che mi accade.

Solo io posso cambiare la mia vita,
non posso aspettarmi
che lo faccia nessun altro.

Emozioni Coscienti

Assumersi la responsabilità
delle proprie emozioni e reazioni.

Perché reagisco
con questa emozione?

Cosa mi dice?

Cosa posso imparare da questo?

Giochi win-win invece di win-lose

Sono consapevole che è possibile trovare una soluzione in cui tutti sono vincitori e mi impegno a cercare questa soluzione.

Rispetto
per le esigenze altrui
nella consapevolezza
che tutti ricerchiamo
di soddisfare i nostri bisogni in
modo rispettoso.

Seguire un percorso di apprendimento

Tutto ciò che incontro, non importa
quanto doloroso sia, può contribuire
al mio apprendimento
e alla mia crescita personale.

Comunicazione onesta e trasparente

La comunicazione aperta su questioni intime, sulle proprie debolezze e i propri dubbi, crea legami di fiducia reciproca.

Gestire ruoli, potere e privilegi

Occuparsi coscientemente
delle implicazioni di ruoli, potere,
ranghi e privilegi, potenzia le energie
individuali e quelle del gruppo
nel suo complesso.

Cos'è la realtà?

Oltre alla domanda di cosa sia giusto o sbagliato, c'è un posto dove ci possiamo incontrare (Rumi).

È importante accettare e prendere sul serio le verità soggettive.

Gestire gli errori

Accogliere gli errori come un'occasione di apprendimento, evitando di cadere nel gioco della “proiezione” addossando ad altri la responsabilità dei nostri errori.

Interesse
verso le persone
per la diversità
e la somiglianza delle esperienze
umane, con la consapevolezza di
poter imparare molto su noi stessi
nell'incontro con l'altro.