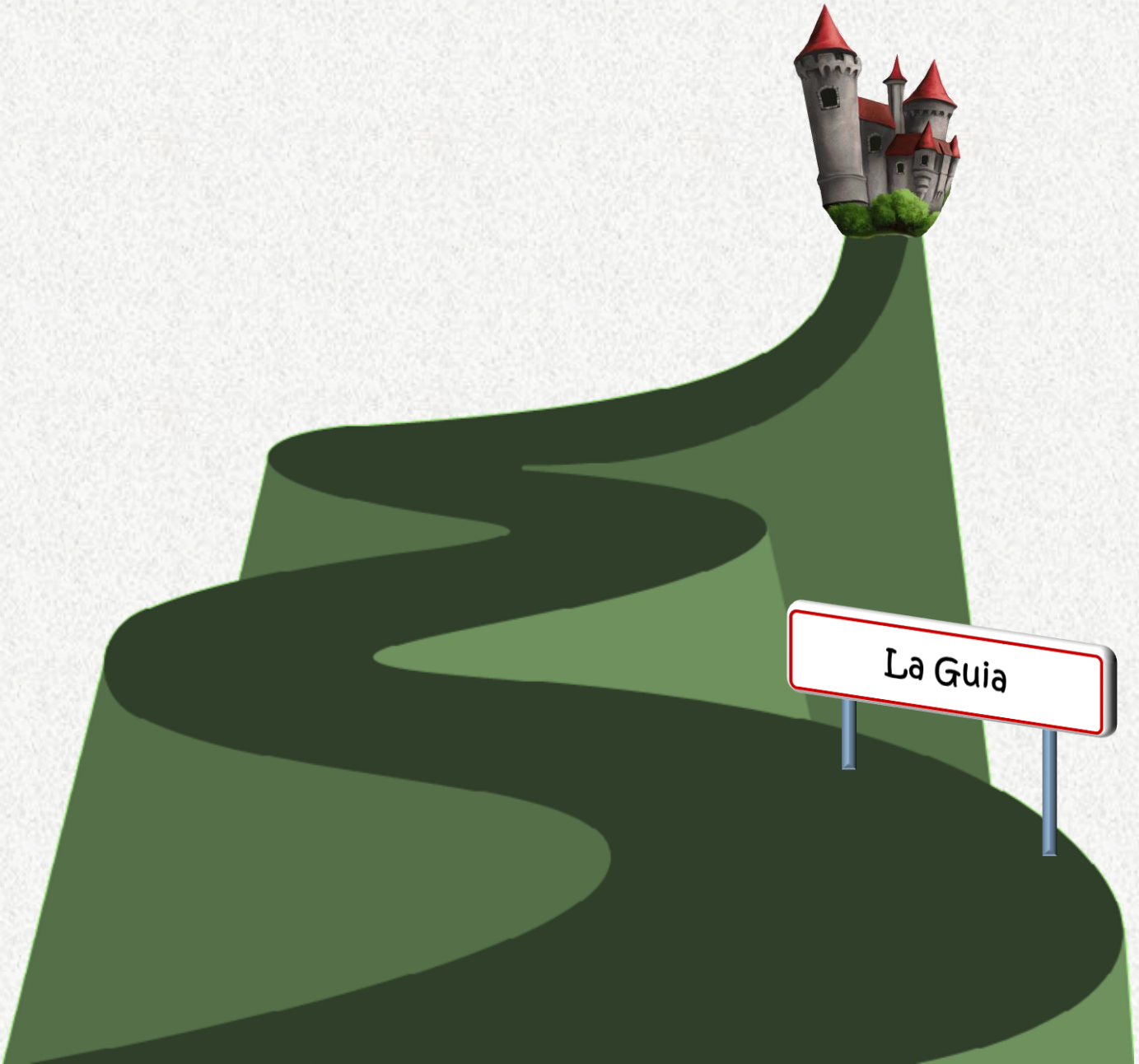
Activa't Coaching

El Camí de l'heroi

Una aventura èpica



El mapa

Activa't Coaching
©- 2022 Activa't Coaching

1. Crida a l'aventura

Es un repte o problema que apareix en la nostra vida. Pot ser una crisi, una visió, o la petició d'ajuda d'algú que ens necessita. La crida ens obliga a fer una transformació. Exigeix valentia i llibertat.

Preguntes

- Què vull canviar?
- Què necessito?
- Quin repte necessito afrontar per aconseguir alguna cosa i no m'atreveixo?
- Què em molesta?
- Què tinc i no vull?
- Què no tinc i vull?

Eines / distincions

- Valentia (a pesar de tenir por ho faig)
- Llibertat

Emocions

- Estat d'ànim de conquesta
- Sorpresa i Curiositat

Comentaris

Si tu no decideixes, algú decidirà per tu, i deixaràs de ser el protagonista/guionista de la teva vida, passant a ser un actor secundari

Reflexió

Com decideixes afrontar l'aventura? Quina emoció t'ajudarà?

2. Acceptar la Crida

Acceptar la crida és decidir endinsar-se dins del món de lo desconegut, elegint des de la llibertat. Abandonar la seguretat en la que estem, per iniciar una aventura.

Preguntes

- Què puc fer quan no se com fer-ho?
- Quina part de mi està ara bloquejada?
- Quines pors tinc?
- En que em limiten? Et limites jo o els altres?
- Que em diu la por i que m'agradaria respondre-li?
- Que necessito en aquest moment per avançar?
- Que hauria de tenir més present en mi?
- Quines altres possibilitats hi ha?
- Què vull fer i que he de fer?
- Què li demaria a un geni per desbloquejar la situació?
- Què puc fer que no hagi fet fins ara?
- Quin consell em donaria un superheroi o el meu millor amic?

Emocions que ajuden

- La Il·lusió
- La Passió
- Ràbia ajuda a passar a l'acció

Eines / distincions

- Un estat d'ànim de "conquesta"
- Trobar l'ideal, el sentit i el voler créixer, davant del conformisme
- La flexibilitat davant del canvi
- El sentit de l'humor, la lleugeresa
- Víctima / responsable
- Passa a l'acció a pesar de tenir por
- Posar focus en el que "sí" pots fer i en el que està en les meves mans

Comentaris

Normalment no sabem com solucionar un repte. No hem de ser perfectes. No naixem ensenyats. No et preguntis pel "com". El com apareixerà pel camí. Dóna't permís per entendre que estàs en un camí constant d'aprenentatge.

Reflexió

Què podem fer quan no sabem com fer-ho?

3. Creuar el llindar

Creuar el llindar és entrar en un **territori desconegut** que està més enllà de la nostra zona de confort. En aquest territori, la situació es torna difícil: hem sortit i traspassat el límit del que és conegut, però encara no tenim les armes, les estratègies ni les eines per afrontar el que és nou.

Preguntes

- Quin heroi/na necessitaria ser?
- Quines actituds te aquest heroi/na?
- Quines habilitats i eines te?

Eines / distincions

- Converteix el que no vols amb el que vols (és la meta)
- Tranquil·litat per reflexionar
- Paciència per a que arribi el resultat
- Humilitat (No ho se tot)
- Compromís

Emocions que ajuden

- Tenir esperança

Comentaris

Entendre que ets vulnerable i acceptar-ho primer tu i després públicament, demanant ajuda, et donarà velocitat per resoldre el repte

Reflexió

Quin serà el final de la historia? Posar focus en l'objectiu que vull i no en el problema (el que no vull).

4. Proves, aliats i adversaris

Emprens un camí on t'espera la incertesa, i aquest és el moment en què et sents més vulnerable. I és també en aquest moment quan apareixen "les proves, els aliats, els mentors i adversaris". Tots ells necessaris per a créixer.

Preguntes

- Quins són els meus aliats?
- Quins són els meus adversaris?
- Qui em dona suport sincer sense esperar res a canvi?
- Quines persones estan al meu costat quan tinc problemes?

Eines / distincions

- Confiança
- Valentia per passar a l'acció. Posar-se a prova
- Demanar ajuda i acceptar-la

Emocions

- Apertura
- Humor

Comentaris

Els aliats són persones que estan a prop teu per acompanyar-te en el teu camí. No fan el viatge per tu, però t'oferiran el suport necessari perquè puguis assolir el teu objectiu.

Els adversaris posaran a prova les teves capacitats i t'ensenyen allò que necessites millorar. De vegades els adversaris som nosaltres mateixos.

Reflexió

Si la vida et posa un problema significa que el pots solucionar.

5. La gran prova

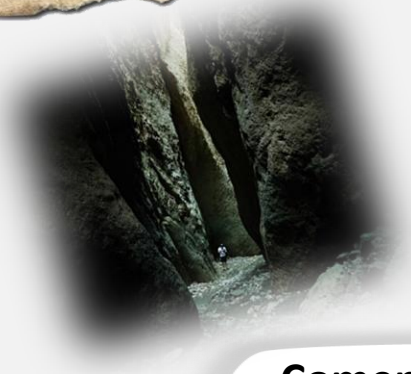
Es el moment d'afrontar-nos al repte per assolir-lo. El motiu pel qual hem iniciat aquest camí. Ens obliga a transformar-nos i ens exigeix valentia i llibertat.

Preguntes

- Quines són ara les meves pors abans de passar a l'acció?
- Què t'estan dient de mi?

Eines / distincions

- Gaudir del camí
- Flexibilitat. Capacitat d'adaptar-se al canvis
- Acceptació davant la possibilitat de no aconseguir el propòsit
- Valentia
- Llibertat



2 resultats possibles

1. Ha sortit bé.→ Felicitat! Celebra-ho!.
2. No ha sortit bé → No caure en la queixa. Mirar que pots millorar pel pròxim intent.

Comentaris

ES el primer pas que la persona inicia per sortir del rol de víctima i passa a fer-se responsable de la situació.

Si funciona aquest primer pas li dona confiança: Impacte positiu. Si no funciona, li haurà de donar un aprenentatge.

Abandonaràs el teu vell "jo" per descobrir un nou "jo".

Reflexió

Recordar el motiu pel qual has iniciat aquest particular camí de l'heroi. L'èxit és un camí, no un destí.

6. La Recompensa

Integració de l'aprenentatge. Ara ets més fort/a. Ets una persona més sàvia. Ara pots dir que tu ets el/la protagonista de la teva vida.

Preguntes

- Com em sento?
- M'esperava el resultat?
- Que veig que ha canviat en mi?
- Quins canvis veuen els altres en mi?
- Que hagués fet de diferent?
- Que ha canviat en el meu entorn?

Emocions

- Alegria.
- Satisfacció.
- Tranquil·litat
- Superació

Eines / distincions

- Reconeixement. Felicita't per teu esforç independentment del resultat.
- La teva experiència es el teu poder
- Seguretat en tu mateix/a

Comentaris

A pesar del resultat he de valorar que m'he exposat a emocions i m'he afrontat a "l'enemic".

Tinc com a recompensa tota l'experiència, l'aprenentatge i atreviment d'haver-ho fet. Ara sóc un nou "jo" amb més força i més eines.

Reflexió

La vida es com un joc. Aquest èxit et permet passar al següent nivell. T'atreveixes a ser la/el guionista de la teva vida?

7. Retorn amb l'elixir

L'heroi torna a casa amb la recompensa i l'utilitza per ajudar a tothom qui vulgui en el seu món ordinari.

Preguntes

- Que faré a partir d'ara amb aquests aprenentatges?
- A que em comprometo i quin es el següent pas?
- Que puc fer de diferent?
- Que canviaré?
- Quines noves metes he descobert?

Eines / distincions

- Compartir els èxits i fracassos.
- Poder per fer lo correcte
- Ajudar als altres

Emocions

- Pau interior.

Comentaris

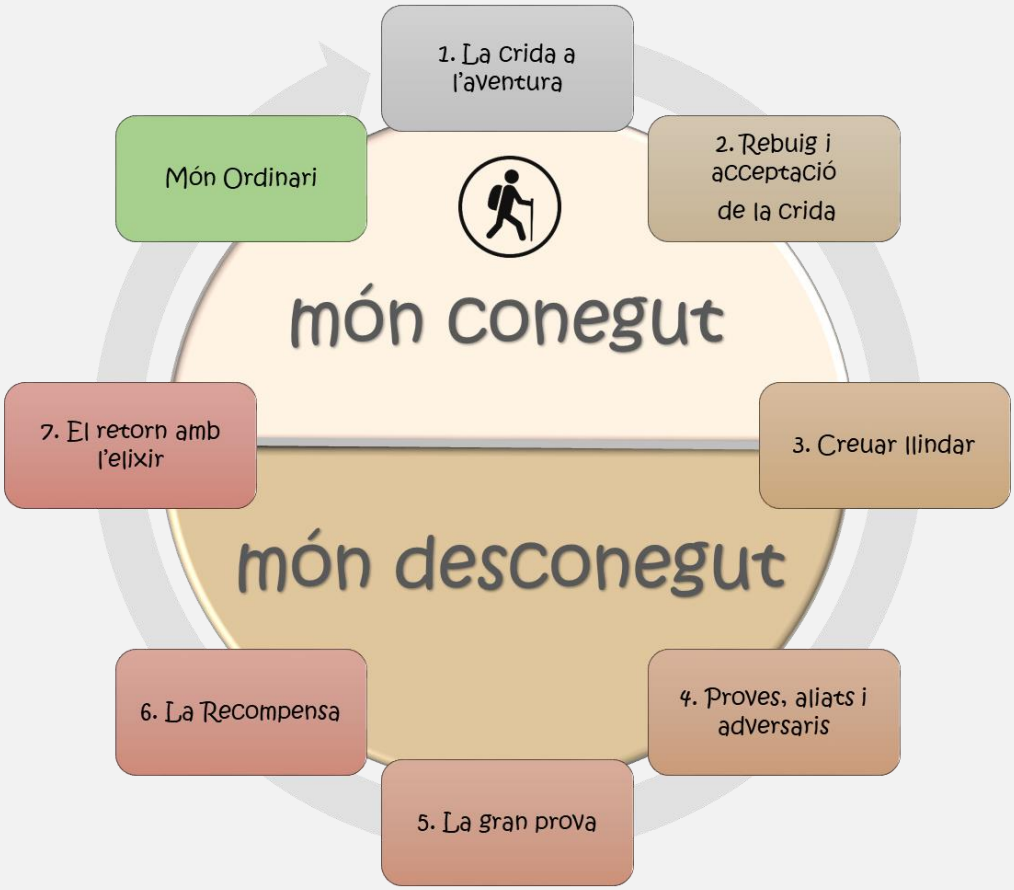
Ara tens un aprenentatge. Ajuda a altres que ho necessitin. Sigues el mentor per aquells que inicien un camí similar al teu.

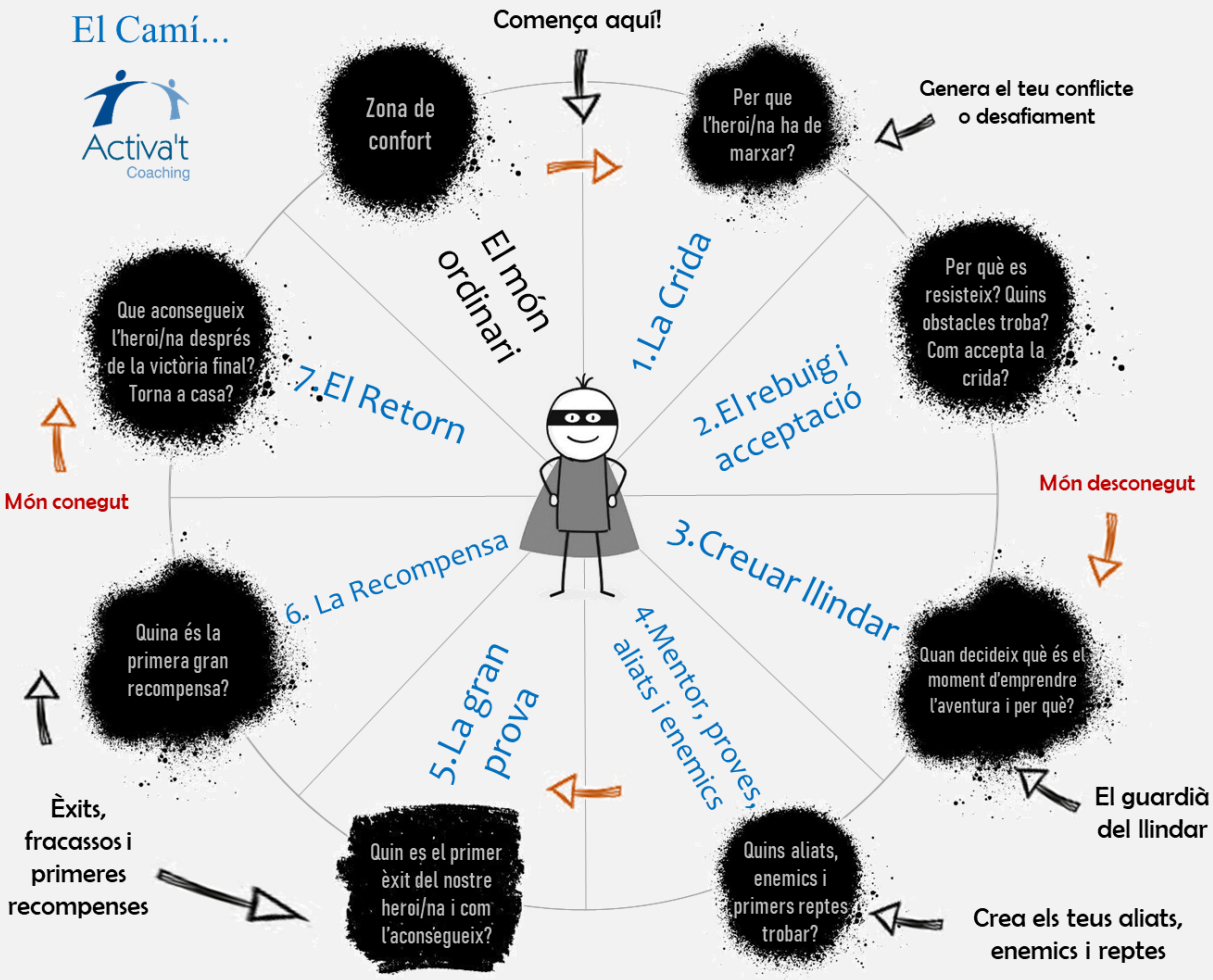
L'objectiu no és només transformar-me jo de manera individual, sinó d'alguna manera tornar al meu entorn i posar tot aquest aprenentatge al servei de la comunitat

Reflexió

Que es per a tu la vida un problema a resoldre o un misteri a descobrir?

Pòster regal: Imprimeix aquest full i penja'l en un lloc visible


1. La Crida a l'aventura
2. Rebuig i acceptació de la Crida
3. Creuar llindar
4. Proves, aliats i adversaris
5. La gran prova
6. La Recompensa
7. El retorn amb l'elixir
Món Ordinari
món conegut
món desconegut


El Camí...
Activa't Coaching
Comença aquí!
Zona de confort
Per que l'heroi/na ha de marxar?
Genera el teu conflicte o desafiament
El món ordinari
1.La Crida
Per què es resisteix? Quins obstacles troba? Com accepta la crida?
2.El rebuig i acceptació
Que aconsegueix l'heroi/na després de la victòria final? Torna a casa?
7.El Retorn
Món conegut
Món desconegut
3.Creuar llindar
6. La Recompensa
Quina és la primera gran recompensa?
4.Mentor, proves, aliats i enemics
Quan decideix què és el moment d'emprendre l'aventura i per què?
5.La gran prova
El guardià del llindar
Èxits, fracassos i primeres recompenses
Quin es el primer èxit del nostre heroi/na i com l'aconsegueix?
Quins aliats, enemics i primers reptes trobar?
Crea els teus aliats, enemics i reptes