



# LA PADRONANZA PERSONALE

1

Consiste nell'apprendere a generare e a mantenere **direzionalità, coerenza e allineamento** tra motivazioni, comunicazioni e comportamenti messi in atto

2

Si concentra sul lavoro di comprensione, gestione e **orientamento di due forze** interne agli esseri umani:

**TENSIONE CREATIVA**

e

**TENSIONE EMOTIVA**

3

Porta a **essere consapevoli e presenti** in modo più possibile continuo, per osservare e comprendere noi stessi, le relazioni e le situazioni in modo realistico, imparando a realizzare ciò che desideriamo veramente

La **TENSIONE CREATIVA** consiste nel chiarirci costantemente quello che per noi è importante, ciò che ci ispira e ci "chiama", quello che veramente vogliamo, sia nel *qui-e-ora* che nell'orizzonte progettuale verso cui ci muoviamo.

La consapevolezza della **TENSIONE EMOTIVA** ci permette di osservare con maggiore chiarezza la **realtà interiore** (in particolare gli schemi reattivi e le abitudini disfunzionali), acquisendo crescente lucidità sulla **realtà esteriore** e sull'azione efficace.

## Le persone che hanno un elevato livello di Padronanza Personale:

- cercano continuamente di ottenere un **esame accurato della realtà corrente**;
- vivono nella modalità dell'**apprendimento continuo**, consapevoli dei propri limiti e delle aree di trasformazione e crescita;
- desiderano avere un **quadro preciso della propria realtà interiore e del vissuto altrui**, coltivando la comprensione e la saggezza;
- hanno un **senso di responsabilità** ampio e profondo, si impegnano e prendono facilmente l'iniziativa;



- hanno una buona dose di **fiducia** in se stesse e negli altri;
- creano e mantengono **valori profondi**, in connessione con gli altri.

### Praticare la Padronanza Personale significa:

- **ascoltare** e comprendere i propri bisogni e desideri;
- **comunicare** e agire onestamente e coerentemente;
- **dominare** le proprie proiezioni e aspettative;
- **conoscere** le proprie reazioni tipiche in relazione al potere, al conflitto, ai rapporti quotidiani;
- **gestire** con attenzione e gentilezza il proprio tempo, la propria energia e il proprio benessere;
- **coltivare** la propria empatia, la propria assertività, la propria influenza per fare scelte il più possibile responsabili, condivise ed ecosistemiche;
- **saper attivare correttamente le proprie risorse per servire** e non solo per servirsi (ego).

**La Relazione Generativa** è una pratica specifica di gestione delle interazioni quotidiane basata sulla Padronanza Personale.

Permette di accogliere e gestire le reali motivazioni sottostanti alle comunicazioni, promuovendo l'autenticità,

l'impegno comune e la convergenza reciproca.

L'obiettivo è acquisire sensibilità, capacità e strumenti chiari ed efficaci per mettere in campo dialoghi e feed-back costruttivi, in grado di generare apprendimento e alleanza piuttosto che contrapposizione e competizione.

Padronanza Personale e Relazione Generativa sono due facce della stessa figura: una presuppone e richiama l'altra. Come individui cresciamo nella relazione, e la relazione evolve solo se gli individui ampliano la loro consapevolezza.

### La pratica della Padronanza Personale Relazione Generativa promuove una profonda adesione a questi valori:

armonia, integrità, crescita interiore, benessere ecosistemico, ascolto, empatia, fiducia, rispetto reciproco, ricerca del miglioramento continuo, cura, impegno.