

Un vero controllo con te stesso/a

È facile entrare in modalità pilota automatico. Prenderti un momento per fermarti e riflettere può aiutarti a riconnetterti con ciò che conta di più per te. Utilizza i suggerimenti qui sotto per fare un controllo con te stesso/a: cosa sta funzionando bene e cosa potrebbe dover cambiare. Ripeti regolarmente questa pratica per rimanere in sintonia con te stesso/a e sulla strada giusta.

**In questo momento mi sento
in conflitto**

perché *la mia collega è stata licenziata. Sono triste per lei, ma sono anche sollevato/a di avere ancora un lavoro.*

In questo momento mi sento

perché

Ciò di cui ho più bisogno è

**e una cosa che posso fare per soddisfare questa
esigenza è**

Una sfida che sto affrontando in questo momento è

e posso risolverla tramite

Alcune cose per cui mi sento ansioso/a sono

e mi è di aiuto per alleviare la mia ansia

Qualcosa di cui ho bisogno di liberarmi è

e un passo che posso compiere per farlo è

Una cosa interessante che ho imparato di recente è

ESEMPIO

**Qualcosa che sto evitando ma che dovrei affrontare è
e posso iniziare con**

**Quando ripenso al mese appena trascorso, mi sono
sentito/a prevalentemente**

perché

**Qualcosa di cui sono orgoglioso/a o che
ho recentemente realizzato è**

**Quando ho bisogno di supporto, so che posso
rivolgermi a**

Alcune delle persone più importanti della mia vita sono

Qualcosa che mi dà gioia è

Sono grato/a per

perché

Non vedo l'ora di

perché

Fonti:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 16 Gen 2025.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF18068660 347058-082025 OHC

Optum