

# Verifica della Motivazione – Introduzione

La **Verifica della Motivazione** è uno strumento utilizzato nel *Metodo Senso di Sé* (*SdS* in italiano, *SoS* in inglese) per agevolare la formazione di una maggiore consapevolezza di sé.

Quando comprendiamo le nostre motivazioni, abbiamo un mezzo in più per riuscire a conoscerci e comprenderci meglio. **PERCHÉ** facciamo QUELLO che facciamo o evitiamo a tutti i costi determinate cose? Solo quando capiamo cosa stiamo effettivamente cercando, riusciamo a focalizzare sul quadro completo di noi stessi.

Superficialmente pensiamo di sapere cosa ci fa alzare la mattina ma, sorprendentemente, nascosto in profondità al di sotto della superficie del nostro subconscio, c'è un variegato mondo di motivazioni che agiscono senza che noi ce ne accorgiamo. Scoprendo quali sono i nostri obiettivi finali, impareremo a conoscerci a fondo e chi siamo veramente. L'autoconoscenza è potere! Conoscere noi stessi pienamente ci consente di prendere decisioni intelligenti a beneficio anche degli altri.

Mettere in discussione la nostra **Motivazione** è un modo per scoprire se abbiamo un **Senso di Sé naturale** oppure se dipendiamo da un **Senso di Sé sostitutivo**. Consultare le tabelle sottostanti, aiuterà a illuminare gli angoli bui delle nostre motivazioni inconscie, dandoci una spiegazione sul **PERCHÉ** facciamo QUELLO che facciamo.

Queste "liste di controllo" saranno più comprensibili e utili a coloro che seguono, hanno seguito o vorranno seguire il *Metodo Senso di Sé* oppure a coloro che hanno letto, o che stanno leggendo, il libro *Sano Senso di Sé - Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione* di Antoinetta Vogels, soprattutto per avere più familiarità con i concetti espressi nel nostro Metodo; è comunque disponibile anche un utile *Glossario* (al seguente link: <https://sanosensodise.it/glossario>) per permettere a tutti di comprendere i vari concetti espressi in queste pagine.

La prima e la seconda tabella danno un quadro generale delle diverse categorie per ciascun concetto. La terza e la quarta sono invece moduli vuoti da stampare e compilare in base alla propria personale esperienza.

La sequenza in questi elenchi fornisce una chiara panoramica di come, attraverso il modello di **Motivazione indiretta**, viene utilizzato un **Veicolo** per accelerare quelle condizioni che andranno a formare i nostri **Ego-riferimenti** al fine di portare a termine il nostro **Ordine del giorno nascosto** che ci condurrà verso l'ambito **Obiettivo segreto**.

La prima tabella descrive cosa significano e cosa rappresentano i concetti: **Veicolo**, **Ego-riferimento**, **Ordine del giorno nascosto** e **Obiettivo segreto**.

La seconda contiene esempi dei tipi di attività e comportamenti che questi concetti coprono.

Il terzo grafico dà un'idea delle differenze di flusso tra una **Motivazione diretta** e una **Motivazione indiretta**.

Il quarto è da compilare in base a quale sia il nostro **Veicolo**, quali siano i nostri **Ego-Riferimenti**, **Ordini del giorno nascosti** e **Obiettivi segreti**.

Riepilogando: le prime tre tabelle sono utili per la comprensione generale, mentre il quarto è il più importante per il nostro personale processo di crescita. Durante questo periodo avremo la possibilità di annotare tutto ciò che scopriremo di noi stessi. Ci aiuterà anche a capire quale sia il nostro modello motivazionale: Diretto o Indiretto? Sapere questo è di grande aiuto al fine di valutare se abbiamo un **Sano Senso di Sé** oppure un **Senso di Sé assente**. Nel caso fosse assente, la **Verifica della Motivazione** ci aiuterà anche a capire, se non il nostro Sé, quale è il nostro ultimo impulso e quali conseguenze questo abbia nella nostra vita.

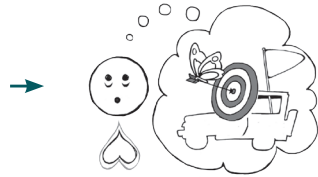
Facendo più copie di questi ultimi due grafici, con il passare del tempo imparerai molto su te stesso e le risposte cambieranno insieme alla tua evoluzione, perché, lavorando su te stesso attraverso l'introspezione, ti verrà naturale compilare e comprendere queste tabelle. Ecco perché è una buona idea compilare una nuova copia del grafico settimanalmente.

Comprendere e riordinare la nostra Motivazione è fondamentale per sviluppare e mantenere la salute e anche per raggiungere un ragionevole grado di felicità!

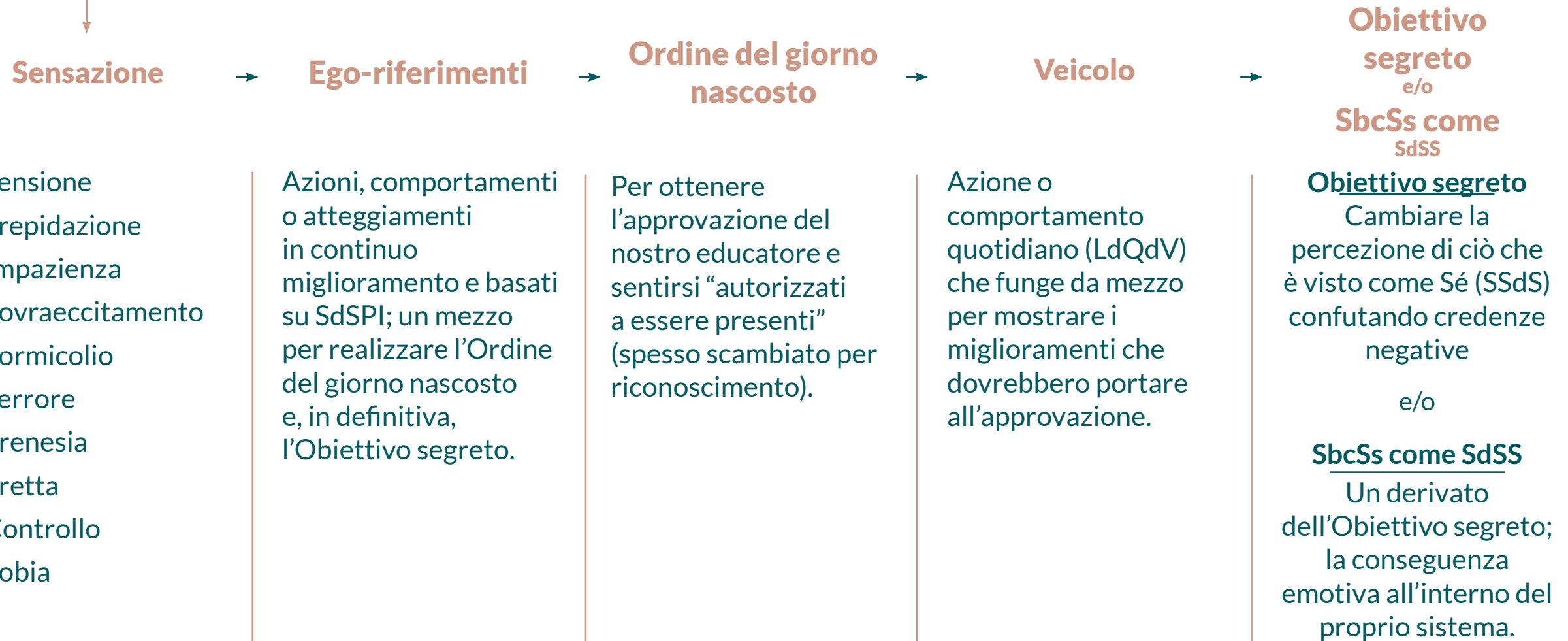
Un Sano Senso di Sé\* è la spina dorsale della psiche umana. Quando viene a mancare si rischia di trascurare la PROPRIA vita.

# Concetti Correlati alla Motivazione Indiretta

## MOTIVAZIONE INDIRETTA



Entra in azione quando la Motivazione non è quel che sembra, bensì si è sviluppata per raggiungere il temporaneo stato emozionale del "Sentirsi bene con sé stessi" che sostituisce la sensazione di essere una persona "reale".



### LEGENDA

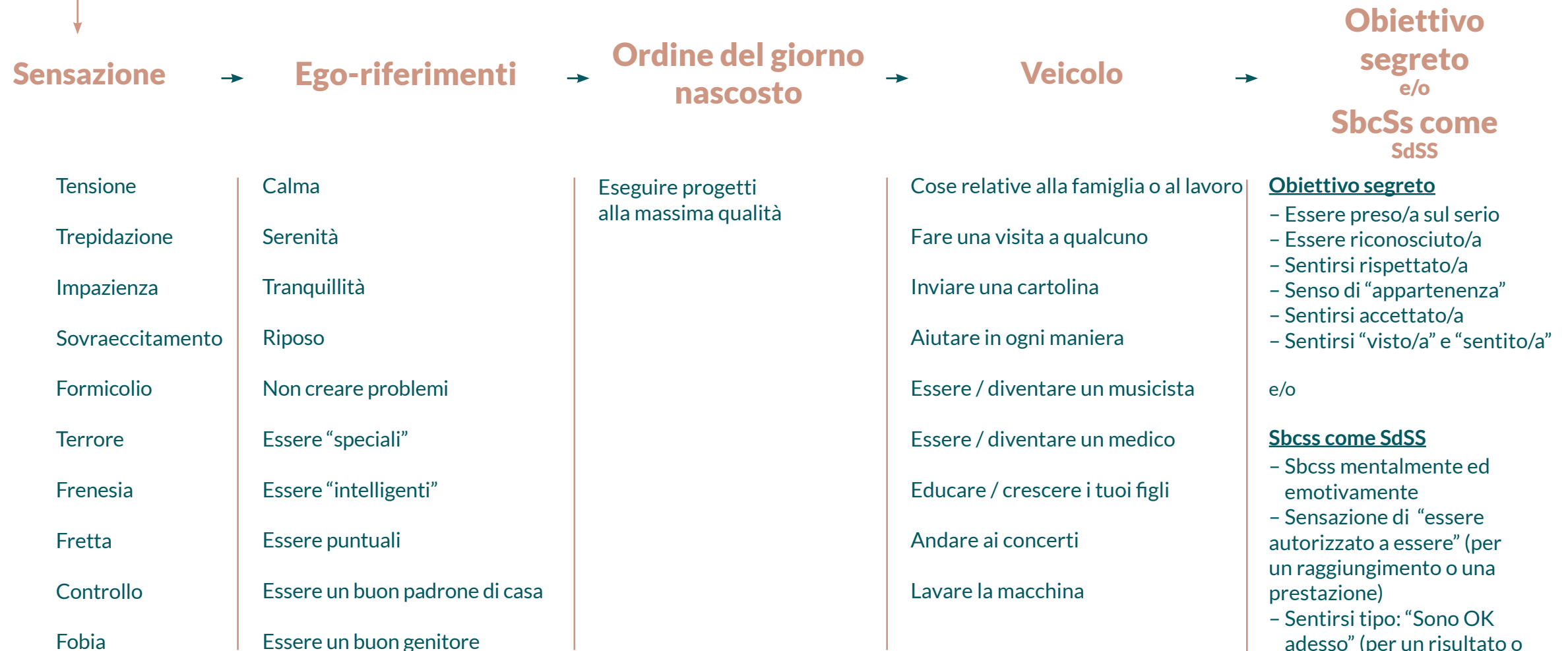
- SbcSs:** "Sentirsi bene con Sé stessi"
- SdSS:** Senso di Sé sostitutivo
- LdQdV:** Livello di qualità della vita
- SdSPI:** Strategia di sopravvivenza della prima infanzia

# Esempi di Concetti della Motivazione indiretta

## MOTIVAZIONE INDIRETTA



Entra in azione quando la Motivazione non è quel che sembra, bensì si è sviluppata per raggiungere il temporaneo stato emozionale del “Sentirsi bene con sé stessi” che sostituisce la sensazione di essere una persona “reale”.



### LEGENDA

SbcSs: “Sentirsi bene con Sé stessi”

SdSS: Senso di Sé sostitutivo

# Verifica della Motivazione



## Modelli identificati della mia Motivazione indiretta

**Sensazione**

**Ego-riferimenti**

**Ordine del giorno  
nascosto**

**Veicolo**

**Obiettivo segreto**  
e/o  
**SbcSs come**  
SdSS