

GIORNO 4: DEDIZIONE

Sfrutta quest'ultima giornata per imparare a essere più consapevole e presente, proprio come hai fatto negli ultimi quattro giorni. In questo periodo hai lavorato sodo per ritrovare il tuo benessere interiore e hai aiutato il tuo organismo assumendo cibi e integratori nutrienti. Affinché questi nuovi comportamenti diventino parte integrante della tua routine quotidiana, è importante ricordare da dove ha avuto inizio il viaggio e cosa hai appreso; non dimenticare di definire un piano per il prossimo **DX4**.

IL LAVORO DI OGGI

Cerca di capire cosa si intende per "mentalità orientata alla crescita" e come adottare questo approccio.



Ripensa all'obiettivo che avevi stabilito e ai cambiamenti che hai notato nel corso del programma DX4.



Stabilisci una data di inizio per il prossimo programma DX4.

PER INIZIARE: ADOTTARE UNA MENTALITÀ ORIENTATA ALLA CRESCITA



Le modalità con cui percepisci e reagisci alle varie situazioni, inclusa la scelta dei nuovi obiettivi, sono determinate dalla tua mentalità. Esistono due tipi di mentalità: quella fissa e quella orientata alla crescita. Una mentalità fissa percepisce le sfide come insormontabili e ne determina l'esito a priori. Una mentalità orientata alla crescita accoglie le sfide e le vede come opportunità di crescita e apprendimento. Sono nove le caratteristiche che contraddistinguono una mentalità orientata alla crescita: assenza di giudizio, pazienza, mente del principiante (ovvero curiosità, apertura), fiducia, non cercare risultati (concentrarsi sul processo piuttosto che sul risultato), accettazione, lasciar andare, generosità e gratitudine.

Pensa ai casi in cui, negli ultimi quattro giorni, hai faticato a mettere in pratica questi comportamenti e su quali aspetti potresti dover lavorare di più. Ad esempio, cosa puoi fare per dedicarti di più al fare invece che puntare direttamente al risultato desiderato?

È un dato di fatto che per partecipare al programma **DX4** occorre una mentalità orientata alla crescita. Devi accogliere il cambiamento, lasciar andare ciò che non ti serve più, essere paziente e provare gratitudine per te stesso/a.

Rifletti: su quali di questi aspetti faresti bene a lavorare adesso per aiutarti a proseguire il cammino che hai intrapreso? Cosa puoi fare per adottare questa mentalità nella vita?

Ad esempio: *continuare ad annotare ogni sera le cose per le quali provi gratitudine ti aiuterà a coltivare questo sentimento, oltre alla tua capacità di avere fiducia in te e di riconoscere il tuo valore.*

COMPITO

Rileggi la **VALUTAZIONE** iniziale che avevi scritto su di te il primo giorno.

Medita sui **CAMBIAMENTI**, piccoli ma significativi, che hai notato da allora.

Scrivi tre cambiamenti.

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** di ciascun giorno.

Come sono cambiate?

Rileggi l'**OBBIETTIVO** iniziale che avevi stabilito. Quali sensazioni ha risvegliato in te questo lavoro volto al raggiungimento del tuo obiettivo? Questa lucidità e autoriflessione hanno messo in luce un nuovo aspetto del tuo benessere interiore più profondo?

Su cosa ti piacerebbe **CONCENTRARTI** durante il prossimo programma DX4? Prendi una decisione ora e stabilisci una data di inizio

Scrivi un **MANTRA PERSONALE** che ti aiuterà a perseguire con più coerenza il tuo nuovo obiettivo. Leggilo ogni giorno fino a far diventare questo nuovo obiettivo parte del tuo stile di vita.

Per esempio: *in passato, mangiare sano per me non è mai stata una priorità. Non vedo l'ora di nutrire il mio organismo con tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Mi piacerebbe provare cibi nuovi, che siano nutrienti e facciano bene al mio organismo. Sono disponibile a imparare a preparare pasti semplici e salutarì. Provo gratitudine per il fatto di poter disporre di buon cibo e sono felice di poter risparmiare denaro ora che sto imparando a preparare i miei pasti a casa.*

Prima di andare a dormire, usa il tuo mantra personale come se fosse una semplice affermazione o una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.

