

Workbook

LA REGINA

Un workbook per esplorare il tuo rapporto con il potere, i
confini e le alleanze



Nike Spalletti Pinotti

L'archetipo

IL TEMPO DELLA REGINA

Nella Ruota dell'Anno la Regina occupa lo spazio dell'Equinozio d'Autunno, il tempo in cui celebriamo l'abbondanza di ciò che abbiamo raccolto e scegliamo cosa conservare per il tempo che verrà.

Nella vita, il tempo della Regina è quello della maturità: il momento in cui conosciamo i nostri talenti e le nostre capacità, sappiamo ciò che vogliamo e, altrettanto chiaramente, ciò che NON vogliamo. Siamo diventate maestre nei nostri campi, sappiamo chi siamo e siamo in grado di prendere le nostre decisioni.

Ma la Regina non appartiene soltanto a una fase precisa della vita. Questo archetipo può manifestarsi ogni volta che diventiamo pienamente **padrone della nostra esistenza, delle nostre scelte e del nostro potere.**

Ed è proprio per questo che può essere importante incontrarla: quando sentiamo di aver rinunciato al nostro potere, quando facciamo fatica a occupare il nostro posto, ma anche quando il potere stesso rischia di diventare una trappola.

I TRE VOLTI DELLA REGINA

Come ogni archetipo, anche la Regina può manifestarsi in una forma luminosa oppure nelle sue forme in squilibrio

LA REGINA LUMINOSA

Si conosce, e conosce il proprio valore. Ha fatto esperienza dei propri limiti e confini grazie al tempo dell'Esploratrice. Sa cosa vuole, riconosce i suoi alleati. Non ha bisogno di schiacciare nessuno e si assume la responsabilità delle proprie scelte.

LA REGINA CATTIVA

In realtà ha paura. Di essere invasa, di essere spodestata o tradita. Il suo potere diventa controllo, rigidità, bisogno di denigrare gli altri, di mostrare la propria superiorità. **Non ha alleati, ha sudditi**

LA REGINA ABDICATRICE

Non riconosce il proprio potere, oppure non lo usa. Non si mostra, non si manifesta. Teme il conflitto e lo evita. Teme di essere giudicata, di essere considerata egoista o di venire rifiutata. Lascia che altri prendano il potere, ma ne soffre.

IL MIO REGNO

Qui puoi iniziare a capire dove usi il tuo potere, dove lo lasci ad altri,
dove lo usi troppo!

Che voti puoi dare a queste frasi?

IL POTERE

	Mai	Raramente	A volte	Sempre
Ho chiaro cosa desidero	☐	☒	☐	☐
Riconosco la mia energia e la preservo	☐	☒	☐	☐
So prendere decisioni	☐	☒	☐	☐
Mi permetto di essere vista e di occupare spazio	☐	☒	☐	☐
So dire di no quando non voglio o non posso fare qualcosa	☐	☐	☐	☐

Che voti puoi dare a queste frasi?

LE ALLEANZE

	Mai	Raramente	A volte	Sempre
Nella mia coppia decidiamo insieme	☐	☒	☐	☐
So chiedere aiuto	☐	☒	☐	☐
So a chi chiedere aiuto	☐	☒	☐	☐
Ho amiche che mi sostengono e che sostengo	☐	☒	☐	☐
Riesco a stare accanto a persone forti senza sentirmi minacciata	☒	☐	☐	☐

CONFINI E ALLEANZE

Una Regina non governa da sola. Sa riconoscere i propri alleati, sa di chi fidarsi, ma sa anche proteggere il proprio spazio e mettere dei confini.
Prova a guardare il tuo regno.

Alleati

1

Chi sono le persone con cui posso essere davvero me stessa? Chi mi sostiene senza decidere per me? Chi sa dirmi anche cose scomode, senza cercare di sminuirmi?

.....

.....

.....

Confini

2

C'è qualcuno a cui sto lasciando troppo spazio? Dove dico sì quando vorrei dire no? Dove permetto agli altri di decidere qualcosa che riguarda me?

.....

.....

.....

Decisioni

3

C'è qualcosa che so già, ma che continuo a non scegliere? Una conversazione da affrontare, una direzione da prendere, qualcosa da lasciare andare?

.....

.....

.....

CHECKLIST

Quando abdicò

- ☐ Lascio decidere agli altri quando la scelta riguarda me
- ☐ Dico sì per evitare conflitti e discussioni
- ☐ Faccio fatica a mostrare quello che so fare
- ☐ Non chiedo il giusto prezzo per ciò che faccio
- ☐ I bisogni altrui vengono prima dei miei

Quando controllo

- ☐ Non delego perché penso che gli altri non facciano bene quanto me
- ☐ Voglio avere l'ultima parola
- ☐ Sono invidiosa del successo degli altri
- ☐ Mi irrita che vengano messe in discussione le mie decisioni
- ☐ Voglio sempre sapere cosa succede, nei gruppi, nella coppia

A volte cediamo il nostro potere. Altre volte cerchiamo di tenerlo tutto nelle nostre mani. Prova a osservare quali di questi comportamenti riconosci più spesso in te.

Scegli il tuo atto da Regina!

1 Un atto di sovranità

Scegli una cosa concreta che continui a rimandare e falla. Può essere dire no, chiedere qualcosa, prendere una decisione, mettere una data, chiudere una situazione, cambiare una regola. La domanda potrebbe essere: "Quale scelta farebbe oggi la Regina al posto mio?"

2 Il consiglio della Regina

Scrivi i nomi di chi ti può sostenere e aiutare davvero. Non inserire per abitudine "la mamma", quando ogni volta che chiedi a lei ti spezza il cuore! Scegli i tuoi veri alleati!

3 Il raccolto della Regina

Fai il tuo inventario: cosa hai costruito? Cosa ha ancora valore? Quali successi hanno portato frutti? Cosa non vuoi portare con te nella prossima stagione?

Ispirazioni Pop

Film, libri e serie tv in cui osservare diversi aspetti della Regina

Il Signore degli Anelli: nonostante si dica che non parla di donne, troviamo tre esempi bellissimi. Galadriel viene tentata dal potere oscuro, ma sceglie di restare Regina Luminosa; Arwen diventa Regina scegliendo i propri confini e assumendosi le proprie responsabilità; Éowyn comprende quale sia davvero il suo regno — ma per lei devi leggere il libro!

Il Diavolo veste Prada: la distorsione del potere

WandaVision: il dolore che trasforma il potere in controllo

La casa della gioia, di Edith Wharton: quando non riesci a trovare il tuo regno

VUOI CONTINUARE A LAVORARE CON GLI ARCHETIPI?



La **Regina** è uno degli archetipi che incontriamo nel Canto del Potere, il mio percorso annuale di accompagnamento e trasformazione.

Durante l'anno lavoriamo insieme attraverso incontri individuali, pratiche, domande settimanali e incontri di gruppo dedicati agli archetipi, per portare ciò che scopri di te dentro la tua vita reale, le tue relazioni e le tue scelte.

Se senti che è arrivato il momento di occupare più pienamente il tuo posto, puoi scoprire qui il **Canto del Potere**.

@nikespallettipinotti

www.nikespallettipinotti.com