

1

Scrivi una breve frase di senso compiuto per descrivere qualcosa che vivi come una sfida. Può aiutarti usare espressioni come "dovrebbe" o "non dovrebbe". (Es. "Dovrebbero ascoltarmi".)

>

2

Quanto sei fermamente convinto che quanto credi sia vero?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a

Come ti senti quando credi a questa cosa?
(Cerchia una risposta oppure aggiungi la tua)

spaventato abbandonato arrabbiato infastidito
ansioso confuso depresso disperato
imbarazzato frustrato impotente
senza speranza ferito impaziente inadeguato
insicuro invisibile geloso nervoso
respinto risentito teso turbato preoccupato

3b

Come ti comporti quando ti senti così?
(Cerchia una risposta oppure aggiungi la tua)

discuto minimizzo accuso maltratto mi lamento
piango bevo mangio scappo litigo
trovo da ridire mi arrendo spettegolo insulto
interrompo ci perdo il sonno manipolo mi ossessiono
lavoro troppo mi commisero faccio la predica fingo
procrastino faccio shopping mi chiudo fumo
soffro mi ritiro grido

4

Scrivi la negazione dell'affermazione che hai fatto al Punto 1. Il più delle volte, puoi anche aggiungere "in realtà" all'inizio della frase oppure "in questo" o "in quel momento" alla fine.

>

5

Scrivi qui sotto tutte le prove che puoi trovare a supporto del fatto che la negazione sia vera e reale in questo momento (o nel passato). Sii preciso, e usa un altro foglio, se necessario.

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Rileggi a voce alta ciò che sei riuscito a trovare. Puoi farti venire in mente qualche altra prova? Consideri davvero la negazione come vera e reale?

6a

Come ti senti quando capisci che la negazione è vera? (Cerchia una risposta oppure aggiungi la tua)

calmo pulito compassionevole connesso curioso
 ispirato entusiasta eccitato libero grato
 onesto umile profondo leggero amorevole ottimista
 tranquillo giocoso rilassato sollevato sereno
 pronto a sostenere tollerante verdaheiro comprensivo

6b

Quali azioni potrebbero derivarne? (Cerchia una risposta oppure aggiungi la tua)

accettare scusarsi avvicinarsi essere onesto respirare
 chiarire comunicare contribuire delegare esercitarsi
 esplorare concentrarsi essere coerente perdonare
 ringraziare ascoltare rimediare connettersi
 aprirsi partecipare priorità dialogare condividere
 parlare apertamente sostenere

7

Rileggi la tua affermazione **iniziale**. Quanto sei fermamente convinto, adesso, che sia vera?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10