

# Foglio di lavoro: GIUDICA IL PROSSIMO

## Guida il prossimo • Scrivilo • Fatti quattro domande • Rigiralo

Compila gli spazi bianchi scrivendo su qualcuno (morto o vivo) che non hai ancora perdonato al cento per cento. Usa frasi corte e semplici. Non ti censurare: cerca di sperimentare pienamente la rabbia o il dolore come se la situazione succedesse in questo momento. Cogli questa opportunità per esprimere i tuoi giudizi sulla carta.

### 1. Chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti rattrista o ti delude, e perché? Cos'è che non ti piace di questa persona?

Io sono \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_  
(nome)

(Esempio: Io sono arrabbiata con Paul perché non mi ascolta, non mi apprezza, mette in discussione tutto ciò che dico.)

### 2. Come vuoi che cambi questa persona? Cosa vuoi che faccia?

Voglio che \_\_\_\_\_  
(nome)

(Esempio: Voglio che Paul capisca di avere torto. Voglio che mi chieda scusa.)

### 3. Cosa dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare o provare? Che consigli potresti offrirgli/le?

\_\_\_\_\_ dovrebbe/non dovrebbe \_\_\_\_\_  
(nome)

(Esempio: Paul dovrebbe avere più cura di se stesso. Non dovrebbe discutere con me.)

### 4. Hai bisogno che questa persona faccia cosa, per renderti felice?

Ho bisogno che \_\_\_\_\_  
(nome)

(Esempio: Ho bisogno che Paul mi ascolti e mi rispetti.)

### 5. Cosa pensi di questa persona? Fai una lista.

\_\_\_\_\_ è \_\_\_\_\_  
(nome)

(Esempio: Paul è ingiusto, arrogante, rumoroso, disonesto, oltre i limiti, inconsapevole.)

### 6. Quali esperienze non vuoi più avere con questa persona?

Non voglio mai più/mi rifiuto di \_\_\_\_\_

(Esempio: Non voglio mai più sentirmi disprezzata da Paul. Non voglio mai più vederlo fumare e rovinarsi la salute.)

### Le quattro domande:

1. È vero?
2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?
3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?
4. Chi saresti senza il pensiero?

Rigira il pensiero (pensiero originale: *Paul non mi ascolta.*)

- a) all'opposto (*Paul mi ascolta.*)
- b) verso te stesso (*Io non mi ascolto.*)
- c) verso l'altro (*Io non ascolto Paul.*)

E trova tre esempi sinceri e specifici di come ogni rigiro è vero nella tua vita.

Per informazioni su come fare Il Lavoro o come usare la Linea di Aiuto Fai Il Lavoro gratuita, visitare il sito  
[www.thework.com/italiano](http://www.thework.com/italiano).