

Giudica il prossimo • Scrivilo • Fatti quattro domande • Rigiralo

Pensa a una situazione stressante ricorrente, una situazione che è tipicamente stressante anche se può essere successa solo una volta e ricorra solo nella tua mente. Prima di rispondere a ognuna delle domande sotto, permettiti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo dell'evento stressante. Non essere educato, gentile o saggio.

1. In quella situazione, quel tempo e quel luogo chi ti fa arrabbiare, ti confonde o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____ perché _____
emozione nome

Esempio: Sono arrabbiata con Paul perché mette in discussione tutto ciò che dico.

2. In quella situazione, come vuoi che cambi? Cosa vuoi che faccia?

Voglio che _____
nome

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

3. In quella situazione, che consigli potresti offrirgli/le?

_____ dovrebbe/non dovrebbe _____
nome

Esempio: Paul dovrebbe avere più cura di se stesso. Non dovrebbe discutere con me. Dovrebbe smettere di mentire. Dovrebbe vedere che sto solo cercando di aiutarlo.

4. Allo scopo di essere felice in quella situazione, cosa hai bisogno che pensi, dica, senta o faccia?

Ho bisogno che _____
nome

Esempio: Ho bisogno che Paul mi ascolti. Ho bisogno che Paul mi rispetti.

5. Cosa pensi di lui/lei in quella situazione? Fai una lista.

_____ è _____
nome

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

6. Cosa non vuoi mai più provare in o riguardo a quella situazione?

Non voglio mai più _____

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

Le quattro domande

Esempio: Paul non mi ascolta

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 quel pensiero?

Rigira il pensiero

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

E trova tre esempi specifici e sinceri di come ogni rigiro è vero per te in quella situazione.