

Sulla riga sotto, scrivi un concetto stressante su qualcuno (vivo o morto) che non hai perdonato al cento per cento. (Per esempio “Lui non si prende cura di me” oppure “Ho sbagliato”). Quindi indaga il concetto per iscritto usando le seguenti domande e righe. (Usa altri fogli se necessario). Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e vai in profondità mentre contempli. L’indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.

Credenza: _____

1. È vero?

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

a) Che emozioni avvengono quando credi a quel pensiero? (Depressione, ansia, ecc. Se necessario, una lista di emozioni e reazioni è disponibile su www.thework.com/italiano.)

b) Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?

c) Che immagini vedi, passate e future, quando credi a quel pensiero?

d) Che dipendenze/ossessioni si manifestano quando credi a quel pensiero? (Alcol, carte di credito, cibo, telecomando?)

e) Descrivi le sensazioni fisiche che avvengono quando credi a quel pensiero.

f) Come tratti quella persona e gli altri quando credi a quel pensiero?

g) Come tratti te stesso/a quando credi a quel pensiero?
