

## Judecă-ți aproapele (chestionar)

Judecă-ți aproapele • Scrie • Pune cele patru întrebări • Întoarce gândul

Gandește-te la o situație stresantă, o situație care este de obicei stresantă chiar dacă s-a întâmplat o singură dată și se repetă doar în mintea ta. Înainte de a răspunde la întrebările de mai jos, ia un moment să revizitezi momentul și locul situației stresante. Nu fii politicos, bun sau înțelept.

1. În această situație, moment și locație, cine te supără, dezamăgește sau te face să te simți confuz și de ce?

Sunt \_\_\_\_\_ pe \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_  
*emoție* *nume*

*Exemplu : Sunt supărată pe Paul pentru că se ceartă cu mine pentru orice aș spune.*

2. Cum ai vrea să se schimbe? Ce ai vrea să facă?

Aș vrea ca \_\_\_\_\_ să \_\_\_\_\_  
*nume*

*Exemplu : Aș vrea ca Paul să vadă că nu are dreptate. Aș vrea ca el să-și ceară scuze.*

3. În această situație, ce sfat i-ai oferi?

\_\_\_\_\_ ar trebui /nu ar trebui să \_\_\_\_\_  
*nume*

*Exemplu : Paul ar trebui să aibă mai multă grijă de el însuși. El nu ar trebui să se mai certe cu mine. El ar trebui să nu mai mintă. El ar trebui să vadă că doar încerc să-l ajut.*

4. Pentru ca tu să fii fericit/ă în această situație, ce ai nevoie ca el/ea să gândească, spună, simtă, sau să facă?

Am nevoie ca \_\_\_\_\_ să \_\_\_\_\_  
*nume*

*Exemplu : Am nevoie ca Paul să mă asculte. Am nevoie ca Paul să mă respecte.*

5. Ce părere ai despre această persoană în această situație? Fă o listă.

\_\_\_\_\_ este \_\_\_\_\_  
*nume*

*Exemplu : Paul este nedrept, arogant, gălăgios, mincinos, depășește orice limită și este inconștient.*

6. Ce anume, în sau despre această situație, nu-ți dorești să trăiești din nou?

Niciodată nu mai vreau să \_\_\_\_\_

*Exemplu : Niciodată nu mai vreau să mă simt neapreciată de către Paul. Niciodată nu mai vreau să-l văd fumând și distrugându-și sănătatea.*

### Cele patru întrebări

*Exemplu : Paul nu mă ascultă.*

1. Este adevărat?
2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?
3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?
4. Cine ai fi fără gând?

### Întoarce gândul

- a) către tine. (*Eu nu mă ascult pe mine.*)
- b) către celălalt. (*Eu nu îl ascult pe Paul.*)
- c) către un înțeles opus. (*Paul mă ascultă.*)

Și găsește trei exemple autentice, specifice despre cum fiecare din aceste întoarceri este adevărată pentru tine în această situație.