

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, permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo dell'evento stressante.

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 non mi ascolta riguardo alla sua salute.

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 smetta di fumare. Voglio che smetta di mentire riguardo a ciò che sta facendo alla sua salute. Voglio che veda che si sta uccidendo.

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

_____ dovrebbe/non dovrebbe _____
nome

Esempio: Paul dovrebbe fare un respiro profondo. Dovrebbe calmarsi. Dovrebbe capire che le sue azioni spaventano me e i bambini. Dovrebbe sapere che avere ragione non vale un altro infarto.

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 si assuma la responsabilità della sua salute. Ho bisogno che rispetti le mie opinioni.

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 che Paul mi mentisca. Non voglio mai più vederlo fumare e rovinarsi la salute.

Le quattro domande

Esempio: Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute.

1. **È vero?** (Sì o no. Se "no", passa alla 3.)
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
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 riguardo alla mia salute.)*
- b) verso l'altro. *(Io non ascolto Paul riguardo alla sua salute.)*
- c) all'opposto. *(Paul mi ascolta riguardo alla sua salute.)*

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

Il rigiro per l'affermazione n. 6:

Io sono disposta a _____ *(Esempio: Io sono disposta a essere mentita di nuovo da Paul.)*

Non vedo l'ora di _____ *(Esempio: Non vedo l'ora di essere mentita di nuovo da Paul.)*