

Questionario “Gestione Emozionale”

Benvenuto/a! Ti suggerisco di rispondere a queste domande, ti aiuteranno a focalizzare meglio alcuni punti:

Qual è il tuo principale problema in questo momento? Che cosa ti è già successo ripetutamente in questo ambito che ti dà fastidio? Individua il tuo ri-sentito, se non lo trovi fai riferimento alle 5 ferite (abbandono, rifiuto, umiliazione, ingiustizia, tradimento)

Qual è il comportamento degli altri che ti fa sentire il disagio?

Conosci una persona della tua famiglia che ha vissuto qualcosa di simile? (frasi che ricordi, comportamenti etc.)

Come ti comporti ogni volta che accade? (reazione)

Qual è la tua più grande paura? Qual è la peggior cosa che può succedere?

Senza questa paura, lasceresti che gli altri si comportassero così?

Scrivi su un quaderno - foglio tutti gli episodi della vita in cui ti sei sentito così, per 3 giorni al passato, dal 4 al 21esimo giorno al presente. Scrivi l'episodio a sinistra e a destra il risentito (esempio Mi sono sentito abbandonato) per ogni episodio

Elenca le virtù e abilità sviluppate grazie alla tua ferita
