

Questionario “Relazioni Illuminate”

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

Che cosa ti succede ripetutamente nella coppia, anche esperienze passate, che ti crea fastidio?
Come ti comporti ogni volta che accade? (reazione)

Cosa vuoi risolvere delle tue relazioni? (cosa oggettiva, misurabile, espresso in chiave positiva, desiderabile, raggiungibile, che non danneggi altri)

Come vivevano la loro relazione in famiglia mamma e papà? (frasi che ricordi, comportamenti etc.)

Descrivi i limiti di mamma e papà nella loro relazione, se ce ne sono, nella loro relazione come se li osservassi dall'esterno in chiave distaccata

Che cosa rimandi sempre, o trattieni, nella tua relazione con l'altro?

Felice nuova armonia!