

**Giudica il prossimo • Scrivilo • Fatti le 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. Mentre rispondi a ciascuna delle domande qui di seguito, permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo dell'evento stressante. Utilizza frasi brevi e semplici.

1. In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_  
emozione nome

*Esempio: Sono arrabbiata con Paul perché non mi ascolta.*

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 mentirmi. 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 il suo comportamento mi spaventa. 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 quando gli parlo. Ho bisogno che si prenda cura di sé. Ho bisogno che ammetta che ho ragione.*

5. Cosa pensi di lui/lei in quella situazione? Fai una lista. (Ricordati di essere meschino e critico.)

\_\_\_\_\_ è \_\_\_\_\_  
nome

*Esempio: Paul è ingiusto, arrogante, rumoroso, disonesto, oltre i limiti e inconsapevole.*

6. Cosa non vuoi mai più provare riguardo a quella situazione?

Non voglio mai più \_\_\_\_\_

*Esempio: Non voglio mai più che Paul mi menta. Non voglio mai più vederlo rovinarsi la salute.*

Ora indaga ciascuna delle affermazioni di cui sopra utilizzando le quattro domande del Lavoro qui di seguito. Datti sempre il tempo di lasciare che le risposte più profonde incontrino le domande. Poi rigira ogni pensiero. Per il rigiro dell'affermazione al punto 6, sostituisci le parole "Non voglio mai più ..." con "Sono disposto a ..." e "Non vedo l'ora di ..." Fino a quando non vedrai l'ora di affrontare tutti gli aspetti della vita senza paura, il tuo Lavoro non sarà finito.

**Le quattro domande**

*Esempio: Paul non mi ascolta.*

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.)
- b) verso l'altro. (Io non ascolto Paul.)
- c) all'opposto. (Paul mi ascolta.)

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