

Foglio di lavoro - Giudica il prossimo

Pensa a una situazione stressante con qualcuno - per esempio un litigio. Mentre mediti su quel tempo e luogo specifici e cominci a sentire cosa provavi, compila il modulo sottostante. Utilizza frasi brevi e semplici.

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

Sono _____ con _____ perché _____
emozione nome

Sono arrabbiata con Paul perché mi ha mentito.

- DESIDERI 2. In quella situazione, come vuoi che cambi lui/lei? Cosa vuoi che faccia lui/lei?

Voglio che _____
nome

Voglio che Paul capisca di avere torto. Voglio che smetta di mentirmi.

- CONSIGLIO 3. In quella situazione, che consiglio gli/le daresti? "Lui/lei dovrebbe/non dovrebbe..."

_____ dovrebbe/non dovrebbe _____
nome

Paul non dovrebbe spaventarmi con il suo comportamento. Dovrebbe fare un bel respiro.

- BISOGNI 4. Affinché tu sia felice in quella situazione, cosa hai bisogno che lui/lei pensi, dica, senta o faccia?

Ho bisogno che _____
nome

Ho bisogno che Paul smetta di parlarmi sopra. Ho bisogno che mi ascolti davvero.

- LAMENTELE 5. Cosa pensi di lui/lei in quella situazione? Fai una lista. (Va bene essere meschini e critici.)

_____ è _____
nome

Paul è bugiardo, arrogante, rumoroso, disonesto e inconsapevole.

6. Cosa non vuoi mai più sperimentare riguardo a quella persona e situazione?

Non voglio mai più _____

Non voglio mai più che Paul mi menta. Non voglio mai più che mi manchi di nuovo di rispetto.

Ora interroga ciascuna delle tue affermazioni utilizzando le quattro domande del Lavoro qui di seguito. 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...*

Le quattro domande

Esempio: Paul mi ha mentito.

1. È vero? (Sì o no. Se no, passa alla domanda n. 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 o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero

Io ho mentito a me.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.

