



# Un momento per te

*Guarda, sistema e chiudi*





# *Prendi un respiro*

Il lavoro che andremo a fare adesso insieme sarà allo stesso tempo semplice e prezioso nella misura in cui ti darai il permesso di essere sincera e leggera con te stessa.

Ti chiedo gentilmente di completare la frase che trovi sulla colonna di sinistra qua sotto con quattro frasi, ad esempio, soffro quando non mi sento capita, soffro quando non riesco a spiegarmi,... e così via

*Suggerimento: se puoi usa carta e penna per fare questo esercizio*

Soffro quando ...



# *Proseguiamo*

Ora che avrai tirato fuori un pò del tuo dolore proviamo a osservare in quale ambito specifico capita quel tipo di sofferenza.

Lavoro, famiglia, amici, figli, genitori, relazioni, te stessa o con una persona nello specifico e ti chiedo gentilmente di specificarlo nella colonna di destra.

Soffro quando ...	Con chi?

# *Liberiamo*

Una volta concluso riguarda il foglio compilato e osserva come ti senti.

Ora sei pronta per rispondere di getto alle seguenti domande nei vari riquadri. Rispondi con la prima cosa che ti arriva, senza pensarci su troppo, mi raccomando.

## Cosa non sopporti più

- Della tua mente

- Di te stessa

## Cosa vorresti cambiare

- Nel tuo cuore

- Nella tua mente

## Cosa desideri

- Per la tua vita

- Per il tuo benessere

## Cosa vorresti sistemare

- Nella tua mente

- Nel tuo cuore

# *Prenditi un impegno con te stessa*

Ora dovrebbe essere tutto scritto nero su bianco, in modo chiaro e sintetico, quali sono i contesti in cui ancora ti ritrovi a soffrire e con chi e quali sono i cambiamenti che vorresti portare nella tua vita.

A questo punto ti chiedo di fare un ultimo piccolo e importante passo.

Prenderti un impegno con te stessa che cercherai di mettere in pratica nei prossimi 7 giorni (ti suggerisco di metterti un promemoria in agenda giusto per non dimenticartene).

In cosa consiste?

Osserva nuovamente lo schema precedente e scegli da dove partire. Una cosa di cui liberarti, oppure una cosa da sistemare, da cambiare o da desiderare.

Scrivi il tuo impegno nel riquadro sottostante, usando la formula che segue

Per i prossimi 7 giorni mi impegno con me stessa a ...  
facendo ... (scegli un piccolo gesto quotidiano che possa sostenere questa tua esperienza)

Mi metto a tua disposizione per osservare insieme  
l'esercizio e scrivere il tuo impegno cucito su miusra per te.  
Spero tu possa apprezzarlo.

*Ti abbraccio forte  
al cuore*

*Pamefa*

