

Cambiamenti e Trasformazioni

Ciao. Questo file è un buon punto di partenza per osservare alcuni tuoi aspetti, sensazioni, idee che hai degli altri, del mondo, di te stesso. Puoi iniziare compilando la Colonna con scritto “valore” all’inizio di questo percorso, e poi l’altra Colonna quando lo avrai completato. Spero ti dia un’idea di quante cose sono cambiate! Rispondi solo a quelle che ti senti.

Leggi le seguenti domande e rispondi con un valore da 0 a 10, dove 10= totalmente vero e 0=non vero assolutamente.

Tema	Valore	Valore (dopo il percorso)
Non voler piangere di fronte ad altre persone		
Non voler rivelare i miei segreti		
Paura di fidarmi di qualcuno		
Non voler lasciare giù la mia difesa		
Non volermi aprire a giudizi		
Sentire che è pericoloso aprirmi		
Paura di dover “questionare” me stessa/quello in cui credo		
Paura di essere visto/a come debole		
Paura di sembrare stupido/a		
Paura di una emozione specifica (rabbia, paura, tristezza, senso di colpa)		
Paura di visitare una memoria specifica (puoi darle un “nome”)		
Paura di perdere il controllo		
Paura di risposte fisiche		
Paura di stare male		
Paura di parlare e poi le persone mi tradiscono		
Paura di non riuscire (dopo le sedute, occasioni particolari, vita di tutti i giorni)		
Paura di essere sopraffatto/a da emozioni		
Paura di quello che posso scoprire di me stesso/a		
Paura del cambiamento		
Paura di cambiare chi sono		
Paura di cambiare qualche aspetto della mia vita (quale/i)		
Paura che se cambio delle persone non mi accetteranno		
Sensazione che è impossibile cambiare me stesso/a o qualcosa di specifico (cosa)		
Sensazione che è impossibile guarire		
Sensazione che sarà difficile lasciare andare alcuni problemi (quali)		
Sensazione che non dovrei lasciare andare delle cose (memorie, sensazioni, comportamenti)		
Paura di quello che non so		
Sensazione che qualcun altro è responsabile per me		
Voler dar la colpa a qualcun altro o ad una situazione per le mie emozioni o situazioni di vita		
Paura di prendere responsabilità o controllo della mia vita		