

Esercizio - Frasi di getto

1. *Rilassati, fai dei lunghi e profondi respiri, metti dentro una bolla di sapone i soliti pensieri e lasciali volare via.*

2. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti fanno arrabbiare. Per esempio:*
 - *"Mi arrabbio quando..."*
 - *"Mi sono arrabbiato molto perché..."*
 - *"Mi ha fatto arrabbiare Mario perché..."*

3. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti producono ansia. Per esempio:*
 - *"Provo ansia quando..."*
 - *"Mi preoccupa molto perché..."*
 - *"Mario mi procura ansia perché ..."*

4. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti fanno felice. Per esempio:*
 - *"Mi sento felice quando..."*
 - *"Sono stata felice perché..."*
 - *"Mi ha reso felice Mario perché..."*

5. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti producono invidia. Per esempio:*

- *"Provo invidia quando..."*
- *"Mi ha fatto invidia... perché..."*
- *"Mario mi provoca invidia perché..."*

6. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti producono paura. Per esempio:*

- *"Provo paura quando..."*
- *"Mi ha fatto paura... perché..."*
- *"Mario mi provoca paura perché..."*

7. *Scrivi almeno 3 frasi che descrivono situazioni che ti producono soddisfazione. Per esempio:*

- *"Provo soddisfazione quando..."*
- *"Mi ha prodotto soddisfazione... perché..."*
- *"Mario mi dà soddisfazione perché..."*

8. *Rileggi tutto l'esercizio e poi metti questo foglio da una parte.*

9. *Ripeti l'esercizio tra un mese confrontando i risultati, valutando così che cosa è cambiato e che cosa no e valutando che cosa puoi fare in merito.*