RELAZIONI SENTIMENTALI

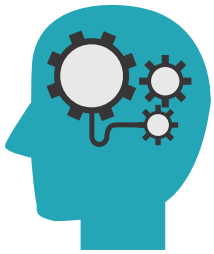
LA MIA VISIONE

ATTENZIONE! QUESTO ESERCIZIO RICHIEDE UN PO' DI TEMPO!

Si lo so, sei molto impegnata/o. Fallo quando puoi, ma fallo!
Scegli uno spazio tranquillo, in silenzio o con una musica rilassante in sottofondo. Fallo da sola/o, non è un esercizio di coppia!
Serve a te per rimettere a fuoco alcune cose alle quali non sempre porti attenzione e che è bene considerare. Fallo serenamente, lasciando fluire tutto senza giudicarti o fare censura. Rileggilo spesso.

LE NEUROSCIENZE CONFERMANO L'IMPORTANZA DELLA SCRITTURA

La ricerca dimostra che scrivere è un potente strumento di connessione tra la mente e le emozioni. Mentre scrivi, rimani presente e concentrati sulle parole e sulle emozioni che quelle parole suscitano. Se puoi scrivi a mano.



SUPERA LE RESISTENZE DELLA MENTE

Ogni volta che inizi qualcosa di nuovo, il cervello crea molte "rumore mentale" attorno ad esso. Questo perché al cervello non piacciono le situazioni nuove e incerte. Accogli la difficoltà iniziale come parte del processo: imparare a superare gli ostacoli della mente in modo efficace ha un valore immenso per il tuo benessere.

SCEGLI IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI HAI LE IDEE PIÙ CHIARE

Trova un momento nella tua giornata in cui puoi ragionevolmente dedicarti solo a questo. Per alcune persone questo accade la mattina al risveglio, per altri è la sera. È importante portare attenzione a quello che senti mentre lo fai. Meglio non farlo nel mezzo di una crisi o se ti senti emotivamente stressata/o.

RELAZIONI SENTIMENTALI

LA MIA VISIONE

Scrivi una serie di brevi affermazioni che descrivono come una relazione sentimentale profondamente soddisfacente dovrebbe essere. Includi anche cose che hai vissuto in passato e cose che desideri idealmente nella tua relazione attuale. Scrivi ogni frase al presente come se stesse accadendo proprio ora.

ESEMPIO: CI DIVERTIAMO INSIEME. SIAMO MOLTO AFFETTUOSI. ABBIAMO UNA FANTASTICA VITA SESSUALE..

SCRIVI OGNI AFFERMAZIONE IN FORMA POSITIVA!

RELAZIONI SENTIMENTALI

LA MIA VISIONE

Ora rileggi quello che hai scritto e prova a condensare in una sola frase ciò che ti emoziona di più e che ha più significato per te. COSA VUOI? Dichiaralo qui. Proprio ora. IO VOGLIO:

Ora che hai espresso la tua visione sulle relazioni e hai dichiarato cosa vuoi,
SCRIVI UNA LISTA DELLE QUALITÀ che cerchi nel tuo partner e che pensi possano incontrare e aiutarti a realizzare la tua visione sulla relazione.

RELAZIONI SENTIMENTALI

LA MIA VISIONE

E ORA PARLIAMO DI TE. COSA PUOI FARE TU PER AVERE LA RELAZIONE CHE DESIDERI?
QUALI PARTI DI TE PUOI SVILUPPARE MAGGIORMENTE E QUALI ATTEGGIAMENTI POTRESTI MITIGARE CHE STANNO OSTACOLANDO QUESTO PROGETTO?

EX: VOGLIO MIGLIORARE LA MIA CAPACITÀ DI ASCOLTO E CERCARE DI ESSERE MENO REATTIVA/O

QUANDO PENSO ALLA RELAZIONE CHE VOGLIO COSTRUIRE/RICOSTRUIRE MI SENTO...(LA VERITÀ , NO CENSURE!)

EX: FIDUCIOSO, ENERGIZZATO, PREOCCUPATO, APERTO