

I MIEI BISOGNI

Scrivere è un potentissimo mezzo di consapevolezza. Prendi un foglio bianco e una penna e rispondi a queste domande:

1. Pensa a una relazione passata o presente e scrivi il nome della relazione sul foglio (es: 'relazione con...')
2. Per ogni relazione scrivi 3 episodi in cui ti sei sentito ansioso, vuoto o dipendente.
3. A fianco di ogni episodio scrivi cosa stavi pensando in quel momento e cosa hai provato.
4. Successivamente per ogni episodio scrivi quale bisogno c'era che ti guidava nell'agire in quel modo.
5. Alla fine avrai un elenco di bisogni che cerchi nell'altro. Scrivi per ogni bisogno in che modo puoi soddisfarlo partendo da te, senza appoggiarti all'altra persona.