

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**QUADERNO
DI ESERCIZI
PER VINCERE
LA DIPENDENZA
AFFETTIVA**

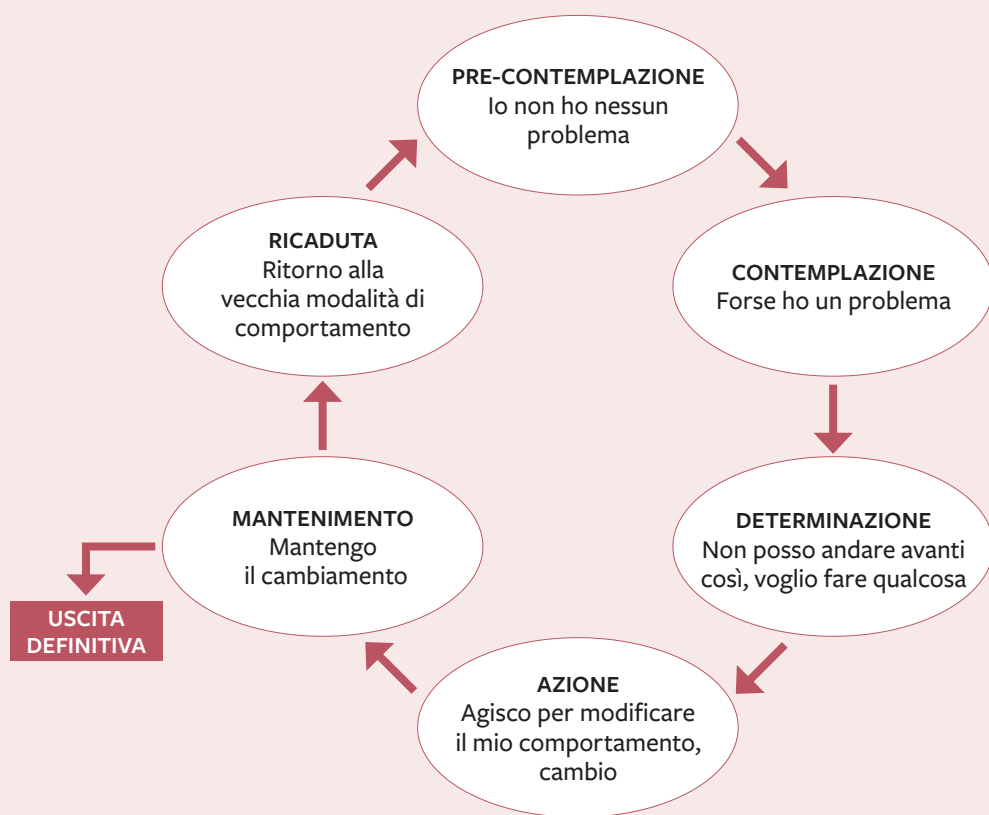
SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



Conosco la mia motivazione al cambiamento



- In quale fase ti trovi attualmente?

Compilo la mia bilancia decisionale

	Vantaggi	Svantaggi
NESSUN CAMBIAMENTO		
CAMBIAMENTO		



Analizzo i costi del mio modo di stare in relazione

	I costi del mio modo di stare in relazione
SFERA LAVORATIVA/ SCOLASTICA	
SFERA SOCIALE	
SFERA FAMILIARE	
SFERA RICREATIVA	
SFERA PSICOLOGICA	

Definisco un possibile piano d'azione

Il mio piano d'azione

- Ti piace l'idea di cambiare il tuo modo di stare in relazione. Da dove preferiresti iniziare?

- Se stessimo pensando a un piano d'azione per un'altra persona con Dipendenza affettiva, quali consigli le daresti?

- Quando hai dovuto affrontare dei cambiamenti difficili, in passato, cosa ti è stato d'aiuto? C'è qualcosa di quella esperienza che può esserti utile in questo caso?

- Ci sono delle occasioni (anche se poche) in cui ti senti meno in ansia per la relazione? Cosa fai o pensi in questi casi, a differenza di quando sei in ansia?

(continua)

Rifletto sui miei valori

Leggi la lista che segue e cerchia i cinque valori più importanti per te, su cui vuoi basare la tua vita.

RISPETTO	COMPASSIONE	ONORE
VITALITÀ	CREATIVITÀ	EMPATIA
SPONTANEITÀ	SACRALITÀ	APERTURA
FIDUCIA	ONESTÀ	UMORISMO
APPRENDIMENTO	EQUITÀ	AUTENTICITÀ
INTEGRITÀ	TRADIZIONE	PASSIONE
VERITÀ	CORAGGIO	SENSIBILITÀ
PIACERE	EVOLUZIONE	MATURITÀ
AFFIDABILITÀ	SICUREZZA	CORRETTEZZA
PAZIENZA	LEALTÀ	DETERMINAZIONE
COMPRENSIONE	GIUSTIZIA	SPERANZA
AMORE	GENTILEZZA	CONNESSIONE
SOSTEGNO	INDIPENDENZA	LIBERTÀ

Una volta che hai individuato i cinque valori più importanti per te, scrivi qui quali sono i comportamenti che puoi mettere in atto per perseguirli.

- Valore: _____
- Comportamenti: _____

(continua)



• Valore: _____

• Comportamenti: _____

• Valore: _____

• Comportamenti: _____

• Valore: _____

• Comportamenti: _____

• Valore: _____

• Comportamenti: _____
