**SCHEDA GIORNO 1 (seconda parte)**

**ANALIZZA IL TUO DISTURBO**

**Esercizio 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Descrivi un disturbo, una situazione che non riesci a gestire che alimenta in te un certo disagio |  |
| IN QUALI SITUAZIONISI MANIFESTA IL DISTURBO?L’obiettivo è definire il disturbo affinché possa apparirti chiaro cosa accade.Devi cogliere come si svolge il sintomo attraverso le seguenti domande. |
| * Cosa accade e come si manifesta il disturbo.
* In presenza o a causa di chi? Sempre con la stessa persona?
* Si manifesta sempre nello stesso ambiente? Sempre nello stesso contesto? Sempre al chiuso? Sempre a lavoro? Sempre a casa?
* Con quale frequenza si manifesta? Tutti i giorni? Più volte al giorno? Quanto dura? Da quanto tempo?
* Ci sono stati nella tua vita cambiamenti significativi che hanno creato o alimentato il disturbo?
 |  |
| EMOZIONI E SENSAZIONIDescrivi le emozioni che provi e le sensazioni che senti nel corpo |
| * Che *sensazioni ti suscita nel corpo*?
* Che emozioni provi in relazione a questo disturbo?
 |  |
| In quali altre situazioni di vita ti è capitato di provare le stesse sensazioni e le stesse emozioni? |  |
| TENTATE SOLUZIONIDescrivi ciò che hai fatto finora per risolvere il tuo problema |
| 1)2)3)4)5)….. | Ciò che ha funzionato

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 |