**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 SENSAZIONI  Descrivi 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 SOLUZIONI  Descrivi ciò che hai fatto finora per risolvere il tuo problema | | | |
| 1)  2)  3)  4)  5)  ….. | | | Ciò che ha funzionato   |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | |