**SCHEDA GIORNO 1 (terza parte)**

**Esercizio 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Immagina 5 cose che faresti se non avessi limiti, paure, condizionamenti |  |
| Come ti sei sentito? |  |
| Perché non le hai ancora fatte? |  |

**Esercizio 6**

|  |  |
| --- | --- |
| RACCONTO SINTETICO PERSONALE  Riassumila storia relativa al disturbo | |
| Il mio disturbo è: |  |
| La situazione di vita in cui si verifica è: |  |
| Le emozioni e le sensazioni che mi produce sono: |  |
| Ho tentato di risolverlo con le seguenti soluzioni: |  |
| Le soluzioni che hanno funzionato parzialmente sono: |  |

**Esercizio 7**

|  |  |
| --- | --- |
| “COME SE”, SCENARIO OLTRE IL PROBLEMA  Immagina di aver risolto il tuo disturbo. Descrivi dettagliatamente il tuo scenario utopistico. | |
| Dove sei |  |
| Con chi sei |  |
| Cosa stai facendo |  |
| Che emozioni e sensazioni provi |  |
| Come ti alimenti |  |
| Quali sono le tue abitudini di vita |  |

**ANIMA ED EMOZIONI *(IL BAMBINO INTERIORE)***

**Esercizio 8**

|  |  |
| --- | --- |
| SCRIVERE UNA LETTERA DOVE TU SEI IL BAMBINO CHE PARLA A TE DA GRANDE  Scrivi le emozioni e le sensazioni che prova il tuo bambino interiore | |
| Di cosa il tuo bambino interiore è CONTENTO | Di cosa il tuo bambino interiore è SCONTENTO |
|  |  |

**Esercizio 9**

|  |
| --- |
| INDICA DOVE IL TUO BAMBINO INTERIORESENTE LE EMOZIONI |
|  |