

Un esercizio per PERDONARE

Per aiutarti a perdonare, c'è un **esercizio**, semplice ma efficace, che può venire in tuo aiuto. Servono solo **carta e penna** e una **ventina di minuti di tempo per te**.



Rispondi alle seguenti domande e affida alla carta le tue motivazioni. Presta attenzione soprattutto all'**ultima risposta** e vedrai che il **cambiamento di prospettiva diventerà più facile di quanto credi**.

COME SI CHIAMA LA PERSONA CHE TI HA FERITO?

1

COME VEDI LA SITUAZIONE ADESSO, A POSTERIORI?

3

IN CHE MODO TI HA FERITO E COS'HAI SENTITO IN QUEL MOMENTO?

2

FAI UNA LISTA DI TUTTE LE BUONE RAGIONI PER CUI DOVRESTI PERDONARLA E IMMAGINA COME TI SENTIRAI UNA VOLTA CHE TI SARAI LIBERATO DI QUESTE EMOZIONI NEGATIVE

4



Casa di vita

DESPAR

www.casadivita.it