DOMANDE PER SBLOCCARTI CON L'ACT

Quanto tempo dedichi a soffermarti o rivivere
il passato, a preoccuparti del futuro e perderti nei tuoi pensieri?

STAI NEL PRESENTE

Quanto sei disconnesso dai tuoi veri valori, da ciò che conta davvero per te (e non per gli altri)? Sei guidato da 'regole' che di solito contengono parole come "dovrei", "devo", è giusto/ingiusto, buono/cattivo..?

COSA CONTA PER TE?

Quali cose (sentimenti, sensazioni ecc) stai evitando e come? Qual è il costo dell'evitamento? Quanto tempo o energia questo occupa nella tua vita?

APRITI E ACCOGLI

LA PERSONA CHE VORRESTI ESSERE

Che tipo di pensieri inutili ti stanno mantenendo bloccato? Regole rigide, convinzioni auto-limitanti, aspettative non realistiche, giudizi severi, giustificazioni, voler avere ragione, ecc..?

NOTA I TUOI PENSIERI

FAI QUELLO CHE SERVE

Le tue azioni attuali ti stanno portando verso il tipo di persona che vuoi essere?
Come agirebbe la persona che vorresti essere?
Hai bisogno di acquisire alcune abilità per il cambiamento?
Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?

PARTE DI TE CHE OSSERVA

Come ti vedi? Ti consideri solo in base alla tua attuale sofferenza o c'è di più in te? Cosa vedrebbero le altre persone, o una versione più anziana o più giovane di te stesso? Chi è che può notare i tuoi pensieri, le tue emozioni?
C'è una parte di te che è sempre la stessa anche se tutto il resto cambia?

mindfulACT