Da stampare · per il frigorifero o il tuo quaderno

Lista delle emozioni

Invece di "bene" e "male" cerca una parola precisa. Puoi sceglierne più di una: le emozioni raramente arrivano da sole. Attenzione a "sento che...": dopo di solito arriva un pensiero, non un'emozione.

Quando i bisogni sono soddisfatti

Gioia

felicità, gioia, allegria, contentezza, piacere, divertimento, voglia di giocare, esaltazione

Pace

calma, pace, rilassatezza, agio, serenità, sicurezza, comodità, spensieratezza

Calore e vicinanza

gratitudine, commozione, emozione, tenerezza, amore, affetto, calore, cordialità

Energia

energia, vitalità, eccitazione, entusiasmo, motivazione, slancio, curiosità, interesse

Forza e appagamento

fiducia in te, orgoglio, appagamento, soddisfazione, senso di riuscita, coraggio, forza, speranza

Quando i bisogni non sono soddisfatti

Tristezza

tristezza, abbattimento, umore nero, cupezza, delusione, solitudine, sconforto, rassegnazione

Paura

spavento, paura, preoccupazione, nervosismo, ansia, disagio, tensione, panico

Rabbia

rabbia, fastidio, irritazione, malumore, frustrazione, impazienza, risentimento, amarezza

Stanchezza

stanchezza, sonnolenza, fiacchezza, spossatezza, sfinimento, svuotamento, esaurimento, mancanza di forze

Vergogna e insicurezza

vergogna, imbarazzo, senso di colpa, impaccio, goffaggine, timidezza, insicurezza, incertezza

Ferita

dolore, sofferenza, infelicità, cuore spezzato, annientamento, lutto, senso di perdita, angoscia

Dietro ogni emozione c'è un bisogno

Lista dei bisogni

Completa la frase: "Provo... perché ho bisogno di..." Se nella tua risposta c'è una persona precisa o un'azione precisa, è una strategia, non un bisogno. Chiediti: e questo che cosa mi darebbe?

Corpo e sicurezza

riposo, sonno, cibo, movimento, salute, sicurezza, un riparo, contatto fisico

Legame e appartenenza

amore, vicinanza, affetto, amicizia, comunità, appartenenza, sostegno, fiducia

Rispetto e apprezzamento

rispetto, riconoscimento, apprezzamento, essere visti, essere ascoltati, comprensione, accettazione, equità

Autonomia

libertà, indipendenza, scelta, autodeterminazione, spazio, privacy, spontaneità

Senso e crescita

senso, scopo, crescita, apprendimento, creatività, competenza, efficacia, contributo

Sincerità e integrità

autenticità, sincerità, integrità, chiarezza, trasparenza, presenza, espressione di sé

Gioco e pace

gioco, umorismo, gioia, leggerezza, pace, armonia, bellezza, ordine

> *Litighiamo sulle strategie: chi porta fuori la spazzatura, chi chiama chi, chi ha ragione. I nostri bisogni di solito si somigliano molto.*

Data: _____

Un messaggio io in 4 passi

Pensa a una situazione che ti pesa in questo momento. Scrivila qui prima di parlarne.

1. Osservazione Che cosa è successo esattamente? Senza giudizi, senza "sempre" e "mai".

2. Sentimento Che cosa provo? Una o due parole dalla lista delle emozioni.

3. Bisogno Di che cosa ho bisogno? Una parola dalla lista dei bisogni.

4. Richiesta Quale gesto concreto e possibile chiederò?

LA FRASE INTERA: QUANDO... PROVO... PERCHÉ HO BISOGNO DI... TI ANDREBBE DI...?

Scrivi la conversazione difficile prima a te

Prima di dire qualcosa di difficile, scrivilo in quattro passi in una lettera al te del futuro. Ti torna via email tra qualche mese. Leggerai se la conversazione c'è stata e che cosa è cambiato.



Scrivi oggi

Quattro passi e qualche frase tua.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con quattro frasi: che cosa è successo, che cosa provo, di che cosa ho bisogno e che cosa chiederò.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

Vuoi guardare la tua relazione con calma?

La lettera guidata **Crisi di coppia o solo un periodo difficile?** richiede 5 minuti e guarda il tempo insieme, la comunicazione, la vicinanza, la fiducia, la vita quotidiana e il futuro insieme. I primi risultati li vedi subito. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/test-di-coppia**.