



#QuelloCheSento

L'ABC DEI SINTOMI

Forse ti sei res* conto che ti capita di stare male in situazioni sempre un po' simili tra di loro, o che è più facile per te sentirti fragile in alcuni contesti piuttosto che in altri.

Capire meglio quando e come ci sentiamo a disagio può aiutarci a conoscerci meglio e a capire meglio come prenderci cura di ciò che ci mette in difficoltà.

Ripensa all'ultima volta che sei stat* male e prova a rispondere a queste domande.

Se ti va prova a notare se le risposte che hai dato si ripresentano in altre situazioni.

Cosa ti dicono di te queste risposte?



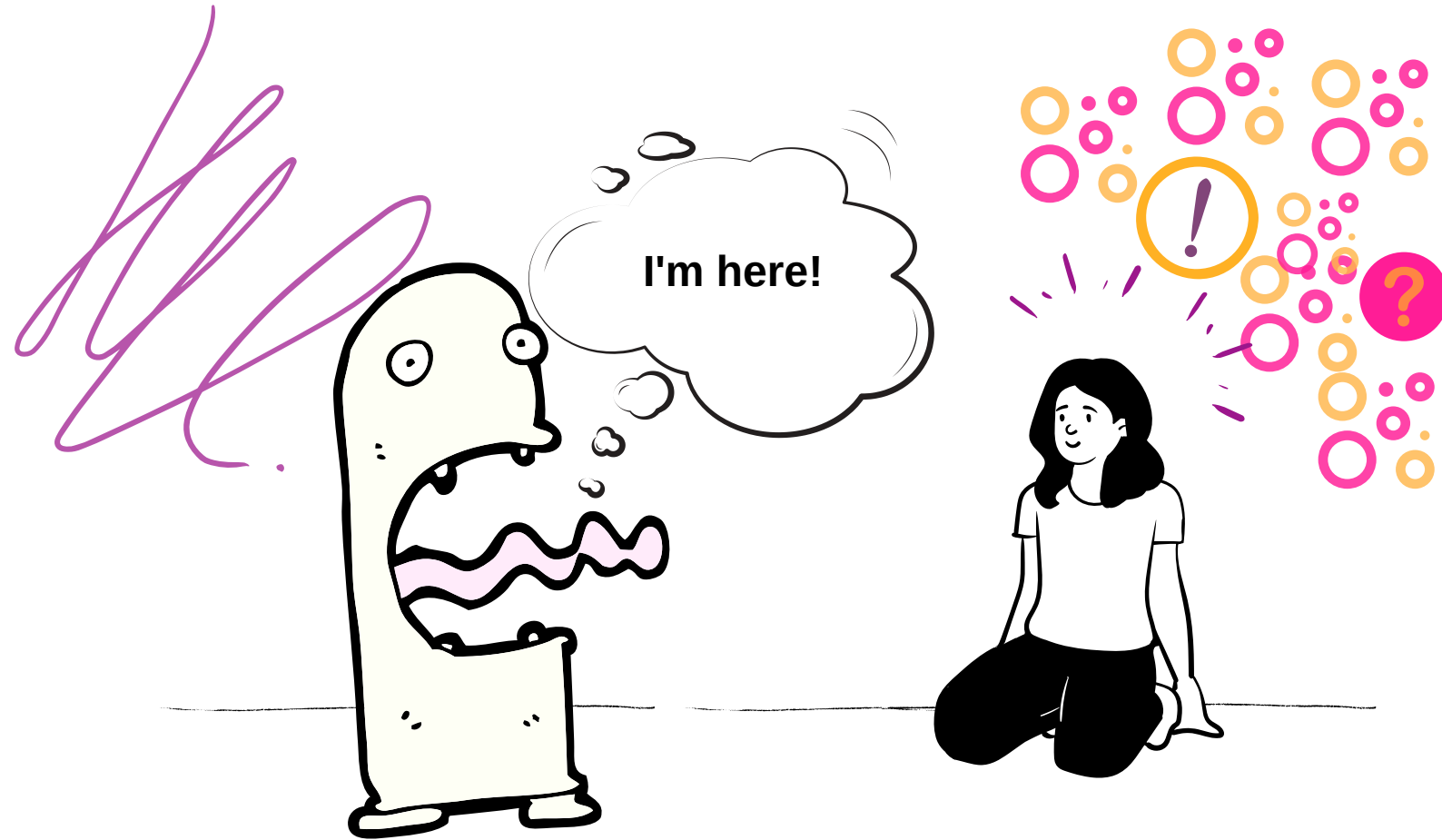
COSA SUCCEDDE PRIMA DI STAR MALE?

Che cosa succede intorno a te?

Con chi sei? Da solo o con
qualcuno?

Qual è la situazione in cui ti trovi
prima di star male?

NOTA COME STAI IN QUEL
CONTESTO: COM'È IL TUO STATO
D'ANIMO E I TUOI PENSIERI.



COME STAI QUANDO STAI STAI
MALE?

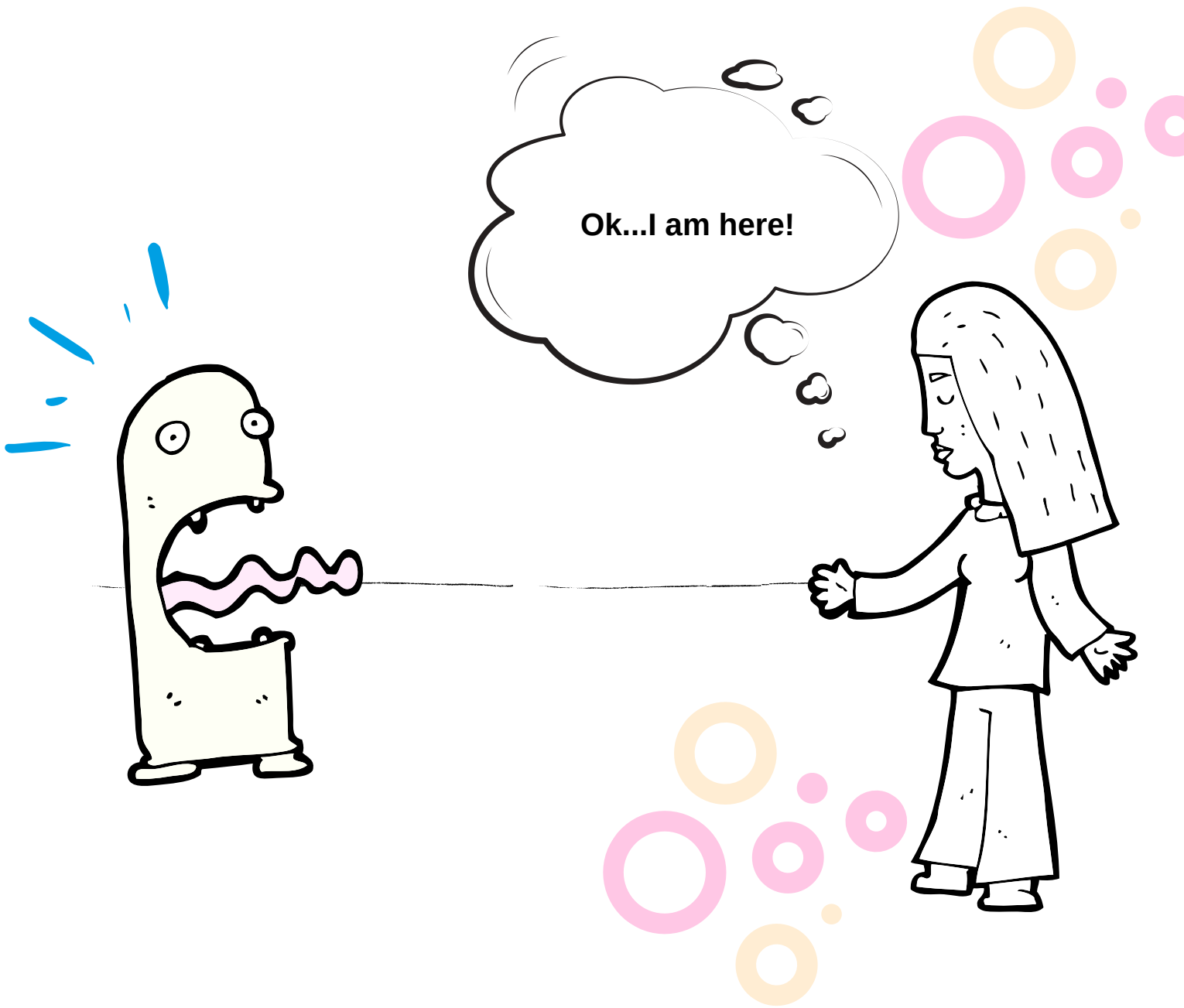
Che cosa ha creato un
cambiamento in questa situazione?

Cosa hai pensato?

Che emozioni hai provato?

Cosa senti nel corpo, quali
sensazioni?

Che cosa ti ha fatto venire voglia
di fare, questo malessere?



E DOPO?

Come ti sei sentito dopo?
Cosa ti ha permesso di far cessare
il malessere?

E cosa invece potrebbe averlo
mantenuto?



#QuelloCheSento

L'ABC DEI SINTOMI

Pensa a un momento di malessere
e rispondi alle domande.

Se ti va, condividi con noi le tue
riflessioni alla mail

kickthequarantine@gmail.com