

A VOLTE LOTTIAMO

Ci sono giorni in cui mi sento così male che divento incapace di vedere le cose per come stanno. Spesso i miei pensieri si attorcigliano e girano attorno in un labirinto di totale e brutale negatività. Mi ritrovo ad annasprire per cercare l'aria e cercare una mano a cui aggrapparsi, a volte mi sembra di essere veramente solo.

Mi chiedo: questa lotta per lo stare bene e il recupero è valsa la pena di tutti i miei sforzi? Perché sto dedicando tutto il mio tempo e il mio sforzo per il mio recupero? Cosa è questo recupero per cui sto lottando così duramente?

È importante per noi pensare più in grande. Quando ci sforziamo per migliorare la qualità della vita e per fortificare le nostre capacità di sopravvivenza, arriveremo a risultati benefici. Quando lottiamo, siamo in difficoltà e discutiamo il nostro recupero, noi ci riappropriamo della nostra vita e celebreremo i nostri progressi, accettando che a volte dovremo soffrire.

La nostra sofferenza ha un significato e il nostro recupero è qui per rimanerci.

Note:

A VOLTE LOTTIAMO: CARTELLA DI LAVORO

1. Ritieni che ci sia significato e valore nella tua sofferenza e perché?
2. Nella tua vita quotidiana, come gestisci gli alti e i bassi che affronti senza il rischio di andare fuori rotta (scrivi 2 esempi)
3. Quali sono 3 ragioni per cui stai lottando per il tuo recupero?

RESPONSABILITA'

Ho fatto innumerevoli errori nella mia vita. Ho danneggiato gli altri e me stesso.

Si dice che il tempo curi le ferite. Cosa significa ciò? È la verità?

Penso che prenderci le responsabilità delle nostre azioni può essere un processo che riabilita. Ognuno di noi possiede la capacità di liberare se stesso/a dalle catene del nostro passato. Le decisioni che prendiamo oggi e domani sono le nostre porte per dei Giorni Migliori e per una vita migliore.

Note:

RESPONSABILITA': CARTELLA DI LAVORO

1. Elenca tre modi in cui la tua vita è stata influenzata da decisioni che hai fatto.
2. Pensa a un errore che hai fatto nella tua vita e da cui hai imparato.
3. Pensa a tre cose che vuoi migliorare nella tua vita e cosa puoi fare affinché possa accadere.

MORDERSI LA LINGUA

Oggi ho provato rabbia e dolore. Le mie emozioni dolorose si sono create anche quando ho provato a elaborarli. Mi sono sentito come se stessi per bollire in una pentola sul fuoco.

Sapevo che dovevo controllarmi. Sapevo che, come mi sentivo male in quel momento, col tempo mi sarei rilassato. Ho avuto bisogno di proteggermi e di gestire l'intensità con cui pensavo e provavo emozioni. Ho dovuto farlo per proteggermi per potermi gestire responsabilmente nel momento in cui mi sarei calmato. Ho dovuto mordermi la lingua per prendermi cura di me stesso e proteggere la mia vita. Ho potuto fare questo per me, puoi fare questo per te.

Note:

MORDERSI LA LINGUA: CARTELLA DI LAVORO

1. Pensa a un momento in cui hai dovuto morderti la lingua e come la tua vita ha beneficiato dal trattenere le tue parole.
2. Quali sono 3 modi sani con cui potresti calmarti quando sei arrabbiato/a?
3. Quando sei arrabbiato/a o quando stai male, cosa potresti dire a chi ti sta attorno in modo che possano aiutarti a gestire meglio la tua situazione in maniera più sana?