

**PRENDITI DEL
TEMPO PER
RIFLETTERE...**



Corabea



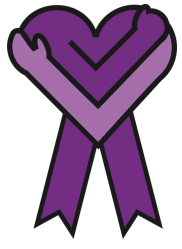
Prenditi del tempo per riflettere...

Un DCA, molto spesso, da un lato è uno scudo, una protezione per chi ne soffre e dall'altro lato è una distruzione.



Bisogna però renderci conto che è un nostro “falso amico” perchè in realtà ci sta annullando.

PROVA A FARE QUESTO ESERCIZIO PER RICONOSCERE QUESTI DUE LATI:



Prenditi del tempo per riflettere...

VANTAGGI DEL SINTOMO

A cosa mi serve il DCA?
Che funzione ha?
(anestetizzante,
riempitivo, calmante...)

SVANTAGGI DEL SINTOMO

In quali ambiti della mia vita
mi sta limitando? Cosa mi sto
perdendo? Come mi sento
veramente?



Prenditi del tempo per riflettere...

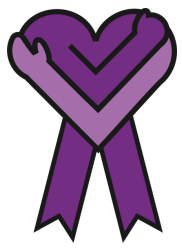
COSA MI BLOCCA NEL CHIEDERE AIUTO:

Motivazioni:



Prenditi del tempo per riflettere...

COME VORREI SENTIRMI:



Prenditi del tempo per riflettere...

3 AZIONI PER AVVICINARMI ALLA PERSONA CHE VORREI ESSERE:

1:

2:

3: