

IL TERZO PONTE - SCOPERTA E INTEGRAZIONE DELLA VERITA' NASCOSTA

La frase da completare parte da questa affermazione:

**"NON MI PIACE AMMETTERLO,
MA SE LO LASCIO ANDARE/
SE LASCIO CHE TUTTO QUESTO FINISCA,
DOVREI PRENDERE ATTO CHE ...**

Leggendo l'elenco delle seguenti affermazioni, fai una prima selezione e metti un punteggio da 1 a 5 a fianco a ciascuna frase, attribuendo un voto più alto a quelle che sembrano ricalcare la tua situazione e che ti attivano emozionalmente.

Seleziona le tre più forti e, infine, la più significativa, e riporta il tutto sul tuo diario delle emozioni.

In questa prima fase dovrai soffermarti solo sulle frasi in grassetto dell'elenco.

Ti indicherò successivamente quando focalizzarti anche su

" e questo mi fa sentire ... "
" come quella volta che ... "

N.B.

Questa scheda è strettamente collegata alla lettura del libro, ed in particolare, al paragrafo del capitolo III, intitolato 'Il Terzo Ponte' (Pag. 44), dove viene illustrato lo svolgimento dell'esercizio nella sua interezza.

La sua utilità, una volta stampata, è quella di poterla compilare per iscritto.

Esempio

Che sono stata per lui insignificante ... , e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che ho dato tutta me stessa ad uno ... , e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che non sono così unica come pensavo, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che sono stata debole e non sono riuscita ad amare fino in fondo,
e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che devo prendere atto della mia dipendenza affettiva, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che sono stata sconfitta, che ho fallito, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che ho perso tanto tempo della mia vita, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che mi abbia truffato, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che mi abbia presa in giro, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che non mi ha mai amata, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che è stato inutile l'amore che ho vissuto, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

**Che tutto ciò per cui ho lottato finora e che ho sempre cercato, non esiste,
e questo mi fa sentire ...**
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che è stato solo un bluff, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

**Che perderei definitivamente la speranza che lui possa cambiare,
e questo mi fa sentire ...**
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

**Che ho paura di non riprovare più quelle emozioni e sensazioni uniche,
e questo mi fa sentire ...**
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che non valga la pena di vivere, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che nessun altro possa interessarsi a me, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

Che non avrò più la famiglia che ho sempre sognato, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... *(aggiungere un riferimento al passato)*

**Che ho lasciato la mia famiglia, rovinando un matrimonio per una persona
che non mi ha mai amato veramente,
e questo mi fa sentire come quella volta che... (aggiungere un riferimento al passato)**

**Che rimarrò da sola per sempre, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... (aggiungere un riferimento al passato)**

**Che sono rovinata per sempre, e questo mi fa sentire ...
Come quella volta che... (aggiungere un riferimento al passato)**

***Attenzione, questi sono solo alcuni esempi di frasi suggerite.**

Ti invito a costruirne una su misura per te, sulla base di un sentito spontaneo, che indichi una potenziale conseguenza negativa del 'lasciare andare':

**'Non mi piace ammetterlo. ma se lo lascio andare,
se lascio che tutto questo finisca dovrei prendere atto che ...**

(scrivi tu, qui sotto, la tua frase)

Si tratta di una fase molto delicata del lavoro.

Non ti basterà la sola lettura: è necessario prendersi del tempo con sé stessi per ascoltarsi e poi completare le indicazioni.

Ora, dopo aver eletto l'affermazione che senti più dolorosa, è arrivato il momento di tornare al libro, specificatamente a Pag. 52, per completare l'esercizio.