

# FOGLIO DI LAVORO DEI "DIALOGHI CONFINI FORTI"

Questo strumento è progettato per aiutarti a dare una direzione chiara al tuo inconscio attraverso verifica dei risultati quotidiani, settimanali e mensili. Tracciando i progressi quotidiani, rafforzerai la tua consapevolezza e la capacità di stabilire confini sani con narcisisti e altre persone. Usa questo foglio per mantenere alta la motivazione, monitorare i progressi e verificare i miglioramenti nel tempo. LEGENDA G=Giorno S=Settimana

---

## Obiettivi Mensili e Settimanali

**Periodo:** Da \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

(1 mese di tempo, inizia da lunedì o martedì o massimo mercoledì per esercitarti per almeno 4-5 giorni nella settimana)

- **Valutazione iniziale:** Quanto riesci in generale, da 0 a 10, a stabilire confini forti e chiari con i narcisisti? \_\_\_\_\_
  - **Obiettivo settimanale:** \_\_\_\_\_
  - Risultato dopo S1 \_\_\_\_\_ S2 \_\_\_\_\_ S3 \_\_\_\_\_ S4 \_\_\_\_\_
  - **Obiettivo mensile:** \_\_\_\_\_
  - Risultato dopo 1 mese: \_\_\_\_\_
- 

## Risultati Quotidiani

*"Ogni passo che fai è una vittoria, anche nei giorni difficili. Sei sulla strada giusta!"*

**Compila ogni giorno rispondendo alle seguenti domande con una valutazione da 0 a 10. Scrivi le risposte accanto G1, G2, ecc. che sono Giorno 1, Giorno 2 ecc. per monitorare facilmente i progressi settimanali e mensili. Anche se i numeri si abbassano o rimangono gli stessi, continua: i risultati arriveranno!**

- **Hai letto 1-2 dialoghi per almeno 15-30 minuti oggi? (Sì/No)**  
G1: \_\_\_\_\_ G2: \_\_\_\_\_ G3: \_\_\_\_\_ G4: \_\_\_\_\_ G5: \_\_\_\_\_ G6: \_\_\_\_\_ G7: \_\_\_\_\_

G8: \_\_\_ G9: \_\_\_ G10: \_\_\_ G11: \_\_\_ G12: \_\_\_ G13: \_\_\_ G14: \_\_\_  
G15: \_\_\_ G16: \_\_\_ G17: \_\_\_ G18: \_\_\_ G19: \_\_\_ G20: \_\_\_ G21: \_\_\_  
G22: \_\_\_ G23: \_\_\_ G24: \_\_\_ G25: \_\_\_ G26: \_\_\_ G27: \_\_\_ G28: \_\_\_  
G29: \_\_\_ G30: \_\_\_ G31: \_\_\_

- **Quanto hai sentito le emozioni oggi nel leggere i dialoghi?**

G1: \_\_\_ G2: \_\_\_ G3: \_\_\_ G4: \_\_\_ G5: \_\_\_ G6: \_\_\_ G7: \_\_\_  
G8: \_\_\_ G9: \_\_\_ G10: \_\_\_ G11: \_\_\_ G12: \_\_\_ G13: \_\_\_ G14: \_\_\_  
G15: \_\_\_ G16: \_\_\_ G17: \_\_\_ G18: \_\_\_ G19: \_\_\_ G20: \_\_\_ G21: \_\_\_  
G22: \_\_\_ G23: \_\_\_ G24: \_\_\_ G25: \_\_\_ G26: \_\_\_ G27: \_\_\_ G28: \_\_\_  
G29: \_\_\_ G30: \_\_\_ G31: \_\_\_

- **Quanto sono stati messi alla prova oggi i tuoi confini?**

G1: \_\_\_ G2: \_\_\_ G3: \_\_\_ G4: \_\_\_ G5: \_\_\_ G6: \_\_\_ G7: \_\_\_  
G8: \_\_\_ G9: \_\_\_ G10: \_\_\_ G11: \_\_\_ G12: \_\_\_ G13: \_\_\_ G14: \_\_\_  
G15: \_\_\_ G16: \_\_\_ G17: \_\_\_ G18: \_\_\_ G19: \_\_\_ G20: \_\_\_ G21: \_\_\_  
G22: \_\_\_ G23: \_\_\_ G24: \_\_\_ G25: \_\_\_ G26: \_\_\_ G27: \_\_\_ G28: \_\_\_  
G29: \_\_\_ G30: \_\_\_ G31: \_\_\_

- **Quanto saresti riuscito/a a stabilire confini sani in passato?**

G1: \_\_\_ G2: \_\_\_ G3: \_\_\_ G4: \_\_\_ G5: \_\_\_ G6: \_\_\_ G7: \_\_\_  
G8: \_\_\_ G9: \_\_\_ G10: \_\_\_ G11: \_\_\_ G12: \_\_\_ G13: \_\_\_ G14: \_\_\_  
G15: \_\_\_ G16: \_\_\_ G17: \_\_\_ G18: \_\_\_ G19: \_\_\_ G20: \_\_\_ G21: \_\_\_  
G22: \_\_\_ G23: \_\_\_ G24: \_\_\_ G25: \_\_\_ G26: \_\_\_ G27: \_\_\_ G28: \_\_\_  
G29: \_\_\_ G30: \_\_\_ G31: \_\_\_

- **Quanto sei riuscito/a a stabilire confini sani nel presente?**

G1: \_\_\_ G2: \_\_\_ G3: \_\_\_ G4: \_\_\_ G5: \_\_\_ G6: \_\_\_ G7: \_\_\_  
G8: \_\_\_ G9: \_\_\_ G10: \_\_\_ G11: \_\_\_ G12: \_\_\_ G13: \_\_\_ G14: \_\_\_  
G15: \_\_\_ G16: \_\_\_ G17: \_\_\_ G18: \_\_\_ G19: \_\_\_ G20: \_\_\_ G21: \_\_\_  
G22: \_\_\_ G23: \_\_\_ G24: \_\_\_ G25: \_\_\_ G26: \_\_\_ G27: \_\_\_ G28: \_\_\_  
G29: \_\_\_ G30: \_\_\_ G31: \_\_\_

---

## Risultati Settimanali

Da compilare alla fine della settimana.

- **Quante volte hai letto 1-2 dialoghi per almeno 15-30 minuti questa settimana? (minimo 3, massimo 6):**

S1: \_\_\_ S2: \_\_\_ S3: \_\_\_ S4: \_\_\_

- **Quanto hai sentito le emozioni, in media?**  
S1: \_\_\_ S2: \_\_\_ S3: \_\_\_ S4: \_\_\_
- **Quanto sono stati messi alla prova i tuoi confini?**  
S1: \_\_\_ S2: \_\_\_ S3: \_\_\_ S4: \_\_\_
- **Quanto saresti riuscito/a a stabilire confini sani in passato?**  
S1: \_\_\_ S2: \_\_\_ S3: \_\_\_ S4: \_\_\_
- **Quanto sei riuscito/a a stabilire confini sani nel presente?**  
S1: \_\_\_ S2: \_\_\_ S3: \_\_\_ S4: \_\_\_

### Visualizzazione del Progresso

Ora puoi tracciare i tuoi miglioramenti con una **linea del progresso settimanale e mensile**. Usa una penna per segnare i punteggi settimanali (da S1 a S4) e mensili. Traccia una linea che mostri i progressi, facendo salire o scendere il grafico in base al miglioramento o alla necessità di aggiustamenti. La visualizzazione ti aiuterà a rimanere motivato/a nel tempo.

### Punteggio

10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----

Punto					
di partenza	S1	S2	S3	S4	

---

### Note e riflessioni personali:

Scrivi qui eventuali osservazioni o scoperte che hai fatto durante i giorni

