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

		; Settiille	anali		
eriodo: Da	a				
mese di tei sercitarti per	•			edì o massimo mercole imana)	edì per
stabilire		ti e chiari d	con i na	in generale, da 0 a 10 rcisisti?	, a
RisultatObiettiv	o dopo S1	S2 e:		S4	

"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 dia	loghi pei	r almeno	15-30 r	ninuti d	oggi? (Sì/N	0)
	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 sen	tito le en	nozioni	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:
							G28:
	G29:	G30: _	G31:				
•	Quanto	sono st	ati mess	si alla pr	ova oggi	i tuoi co	nfini?
	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:
	000	000	004				
	G29:	G30: _	G31:				
•					ilire conf	ini sani i	n passato?
•	Quanto	saresti	riuscito/	a a stab		fini sani i G6:	-
•	Quanto G1:	saresti G2:	riuscito/ _G3:	a a stab . G4:	_G5:	G6:	-
•	Quanto G1: G8:	saresti G2: G9:	riuscito/ _G3: _G10:	a a stab . G4: _ G11: _	_G5: G12: __	G6: G13:	G7: G14:
•	Quanto G1: G8: G15:	saresti G2: G9: G16:	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _	a a stab . G4: _ G11: _ _ G18: _	_G5: G12: __ G19: _	G6: G13: G20: _	G7:
•	Quanto G1: G8: G15: G22:	saresti G2: G9: G16: G23:	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _	a a stab . G4: _ G11: _ _ G18: _ _ G25: _	_G5: G12: __ G19: _	G6: G13: G20: _	G7: G14: G21:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29:	saresti G2: G9: G16: G23: G30:	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _ _G24: _ _G31:	a a stab G4: G11: _ G18: _ G25: _	_G5: G12: __ G19: _ G26: _	G6: G13: G20: _ G27: _	G7: G14: G21:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto	saresti G2: G9: G16: G23: G30: Sei rius	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _G24: _G31: cito/a a	a a stab G4: G11: _ G18: _ G25: _ stabilire	G5: G12: _ G19: _ G26: _	G6: G13: G20: _ G27: _	G7: G14: G21: G28: presente?
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1:	saresti G2: G9: G16: G23: G30: Sei rius G2:	riuscito/ G3: G10: G17: G24: G31: cito/a a	a a stab G4: G11: _ G18: _ G25: _ stabilire	G5: G12: _ G19: _ G26: _ confini s	G6: G13: G20: _ G27: _ sani nel p	G7: G14: G21: G28: presente?
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1: G8:	saresti G2: G9: G16: G23: G30: Sei rius G2: G9: G9:	riuscito/ G3: G10: G17: G24: G31: cito/a a s G3: G10:	a a stab G4: G11: _ G18: _ G25: _ stabilire G4: G11: _	G5: G12: _ G19: _ G26: _ confini s G5:	G6: G13: G20: _ G27: _ Sani nel p G6: G13:	G7: G14: G21: G28: oresente? G7:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1: G8: G15:	saresti G2: G9: G16: G23: G30: _ sei rius G2: G9: G16:	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _ _G24: _ _G31: cito/a a s _G3: _G10: _G17: _	a a stab . G4: _ G11: _ _ G25: _ stabilire . G4: _ G11: _ _ G18: _	G5: G12: G19: G26: confini s G5: G12: G19:	G6: G13: G20: _ G27: _ sani nel p G6: G13: G20: _	G7: G14: G21: G28: oresente? G7: G14:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1: G8: G15: G22:	saresti G2: G9: G16: G30: Sei rius G2: G9: G16: G23:	riuscito/ _G3: _G10: _G17: _ _G24: _ _G31: cito/a a s _G3: _G10: _G17: _	a a stab . G4: _ G11: _ _ G18: _ _ G25: _ stabilire . G4: _ G11: _ _ G25: _	G5: G12: G19: G26: confini s G5: G12: G19:	G6: G13: G20: _ G27: _ sani nel p G6: G13: G20: _	G7: G14: G21: G28: oresente? G7: G14: G21:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1: G8: G15: G22:	saresti G2: G9: G16: G30: Sei rius G2: G9: G16: G23:	riuscito/ _G3: G10: _G17: G24: G31: cito/a a s G3: G10: G17: G24:	a a stab . G4: _ G11: _ _ G18: _ _ G25: _ stabilire . G4: _ G11: _ _ G25: _	G5: G12: G19: G26: confini s G5: G12: G19:	G6: G13: G20: _ G27: _ sani nel p G6: G13: G20: _	G7: G14: G21: G28: oresente? G7: G14: G21:
	Quanto G1: G8: G15: G22: G29: Quanto G1: G8: G15: G22:	saresti G2: G9: G16: G30: Sei rius G2: G9: G16: G23:	riuscito/ _G3: G10: _G17: G24: G31: cito/a a s G3: G10: G17: G24:	a a stab . G4: _ G11: _ _ G18: _ _ G25: _ stabilire . G4: _ G11: _ _ G25: _	G5: G12: G19: G26: confini s G5: G12: G19:	G6: G13: G20: _ G27: _ sani nel p G6: G13: G20: _	G7: G14: G21: G28: oresente? G7: G14: G21:

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 s	sentito le (emozioni, i	n media?		
	S1: S2: _					
•	Quanto sono		-	va i tuoi c	onfini?	
	S1: S2: _			!: 	!!!	
•	Quanto sare			lire contin	ı sanı in p	assato?
•	S1: S2: _ Quanto sei r			confini sai	ni nel nres	ente?
	S1: S2: _				iii iioi pioo	onto .
	alizzazione del puoi tracciare i	_		n una line :	a del nrog	rassa
setti settii prog alla i	manale e mer manali (da S1 a ressi, facendo necessità di ag vato/a nel temp	n sile . Usa a S4) e me salire o so ggiustamer	una penna ensili. Tracc endere il gi	per segnai ia una line afico in ba	re i punteg a che most se al miglio	gi tri i oramento c
Pun	teggio					
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						
C	Punto li partenza	S1	S2	S3	S4	

Note e riflessioni personali:

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

e le settimane (scrivi prima il giorno G1 o G2 ecc. o la settimana S1 o S2 ecc. e la riflessione in modo che quando tornerai a consultarlo avrai un quadro preciso, dettagliato e fonte di ulteriori spunti e riflessioni. Ripeti il processo per ogni settimana del mese per consolidare i tuoi progressi!