



da dove sono partita e quali progressi ho fatto?
cosa ho scoperto di me, cosa ho apprezzato di me,
quali qualità mi rendono speciale?
cosa mi ha coinvolto personalmente, cosa mi ha
toccato di più, cosa mi ha divertito?
cosa mi porterò, cosa non voglio dimenticare, in che
modo il lavoro insieme mi ha cambiato?
cosa sono disposta a lasciare nella stanza di terapia?
cosa sono disposta a riportarmi nella mia vita?
qualche rimorso o rimpianto?
qualche augurio o speranza per me?
a chi o cosa voglio dedicarmi nella mia vita?
come potrei parlare alla me stessa che si
trova in un momento di difficoltà?
cosa potrei dirle, quali strategie potrei suggerirle?

Lettera a me stessa

Scrivi una lettera a te stessa nel futuro, per ricordarle ciò che ritieni possa esserle di aiuto per muoversi Verso chi/cosa è importante per sé in presenza di ostacoli interni. Puoi prendere spunto dalle domande riportate qui sopra.