

## PROMEMORIA PER COLTIVARE UNA SANA FLESSIBILITÀ NELLE RELAZIONI

1. *Abbi cura di distinguere le osservazioni (quello che ti mostrano i tuoi sensi) dalle tue interpretazioni e valutazioni*
2. *Abbi cura di distinguere quello che senti (provi/pensi) da ciò che fai con quello che senti*
3. *Abbi cura di distinguere i tuoi bisogni (frustrati o appagati) dalle strategie che usi per soddisfarli*
4. *Abbi cura di distinguere ciò che fai per dovere/costrizione/senso di colpa da ciò che scegli di fare per muoverti da qui e ora verso la vita che vuoi coltivare*
5. *Abbi cura di distinguere l'impulsività dall'autenticità - Puoi comunicare in modo autentico ciò che provi e di cui hai bisogno, curando le parole e i modi per favorire la comprensione reciproca.*
6. *Abbi cura di distinguere l'intenzione del tuo comportamento (non sempre consapevole) dal suo effetto (su di te, sugli altri, sul mondo). Puoi imparare e - se serve - cambiare il tuo comportamento confrontando l'effetto che vuoi ottenere con ciò che di fatto ottieni.*
7. *Abbi cura di distinguere l'impressione (che altri ti fanno) dall'intenzione (degli altri). Molte volte le scorciatoie usate dalla mente non sono valide e accurate come pensiamo.*
8. *Abbi cura di riconoscere la differenza fra le tue regole e le regole del mondo (o che guidano gli altri) – Il modo in cui hai imparato a comportarti, le regole che hai acquisito e seguito, non sono regole universali, per quanto buone ti possano sembrare. Ognuno impara le proprie regole.*
9. *Abbi cura di riconoscere la differenza fra ciò che desideri fortemente ed è importante per te e quello che puoi davvero controllare o cambiare - Puoi controllare il modo in cui tu agisci, in vista di uno scopo. A volte, per quanto ti impegni, non otterrai ciò che vuoi.*
10. *Abbi cura di distinguere le richieste dalle pretese – Le richieste prevedono l'accettazione del NO e il confronto empatico. Tu cosa preferisci ricevere fra le 2?*
11. *Abbi cura di riconoscere la differenza fra ciò che fai automaticamente e ciò che è al di fuori del tuo controllo – Quando guidi o cammini compi molte azioni in automatico, ma non significa che il tuo comportamento sia fuori dal tuo controllo deliberato e consapevole. Lo stesso vale per il modo in cui sei abituat\* a comunicare e a relazionarti con i tuoi processi di pensiero.*
12. *Abbi cura di riconoscere la differenza fra il rimuginio (o la ruminazione mentale) e la riflessione produttiva: le prime sono faticose e non ti conducono in posti in cui valga la pena andare; la seconda può essere preziosa.*
13. *Abbi cura di distinguere l'impulso (a togliere uno stimolo interno disagiata o a ricercare sensazioni di sollievo o di piacere estremo) dal bisogno emotivo (comprensione, connessione, intimità, amore, autonomia). Puoi imparare a lasciar essere l'impulso, senza agire spinto da questo e abbracciare il tuo bisogno.*
14. *Abbi cura di distinguere i tuoi buoni propositi dalle azioni che compi. Ricorda che le azioni (ciò che dici e soprattutto ciò che fai per prenderti cura della vita che vuoi) lasciano un reale segno sulla tua vita e su quella degli altri. Le riflessioni, i pentimenti, i buoni propositi possono anche rappresentare una bussola, ma non si fa un viaggio solo guardando la bussola.*