



SCHEDA 4 - OSSERVAZIONE SENZA GIUDIZIO -

"Solo se lo vedi, puoi cambiarlo."

Nelle prossime 48 ore:

1. **Auto-osservati** senza giudicarti notando tutte le volte che usi le 5 espressioni linguistiche limitanti: espressioni di impotenza, accuse, lamenti, auto-definizioni limitanti e doverismi.
2. **Osserva come si esprimono gli altri.**
Quanto spesso usano le 5 espressioni limitanti?
E come ti senti tu? Nota in particolare il tuo livello di piacevolezza/energia nello stare in contatto con la persona che osservi e mettilo in relazione al tipo di linguaggio che usa.

Buone osservazioni!

Marta & Martina

1. Come mi sono espresso io? (*prendi nota delle tue osservazioni*)

2. Come si esprimono gli altri? Come mi sono sentito io rispetto all'uso di schemi linguistici disfunzionali degli altri? (*prendi nota delle tue osservazioni*)
