

Tabella delle **Mie Alternative**

Quando mi sento nervosa, irritabile, annoiata, triste, delusa, addolorata, contrariata, rifiutata, preoccupata, in ansia, in colpa, sotto stress o in tensione, allora invece di _____ posso:(¹)

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

E) _____

F) _____

G) _____

H) _____

I) _____

J) _____

K) _____

L) _____

M) _____

N) _____

O) _____

P) _____

Q) _____

R) _____

S) _____

T) _____

¹ inserire il completamento della frase nelle righe vuote, per es.:” fare una passeggiata, telefonare ad un amico, sentire la musica, saltare, ballare, scaricarmi con...”