

...MAZIONE DI SÉ 159
Se avessi il coraggio di trattare come importanti i miei desideri...

2^a SETTIMANA

Se mettessi più consapevolezza nei miei bisogni e desideri più profondi...

Quando ignoro i miei desideri più profondi...

Se fossi disposto a dire sì quando voglio dire sì e a dire no quando voglio dire no...

Se fossi disposto a dar voce più spesso ai miei pensieri e opinioni...

3^a SETTIMANA

Quando soffoco i miei pensieri e opinioni...

Se fossi disposto a chiedere quello che voglio...

Quando non dico quello che voglio...

Se fossi disposto a far ascoltare alla gente la musica dentro di me...

4^a SETTIMANA

Se fossi disposto ad ascoltare la musica dentro di me...

Se oggi esprimessi il 5% in più di me stesso...

Quando nascondo quello che sono veramente...

Se volessi vivere in modo più completo...

Il fine settimana, dopo aver riletto i « gambi », scrivete da sei a dieci finali per **Se qualcosa di quello che ho scritto è vero, potrebbe essere utile se io...**

Ovviamente ci sono altri modi per lavorare con questi gambi. Nei miei gruppi di autostima, per esempio, possiamo lavorare con tutte le frasi della lista in una sessione di 3-4 ore, leggendo a voce alta i nostri finali e discutendone.