



2. Ora rileggi con calma ciò che hai scritto, e se qualcosa non ti torna o non ti sembra corrispondere esattamente alla realtà, sentiti libero di apportare tutte le modifiche del caso: cancella, scarabocchia, sovrascrivi..., non importa se il foglio è pasticciato: ciò che conta è che ti assicuri di mettere nero su bianco ciò che davvero senti.

-----

3) A questo punto la descrizione di ciò che ti provoca stress dovrebbe essere precisa. Rileggi, ma questa volta sottovoce (muovi solo le labbra, senza emettere suoni), lentamente e con attenzione ciò che hai scritto. Poi gira la parte del tuo scritto verso il basso , in modo che nessuno possa vedere. Non appena tutti avranno terminato, proseguiremo l'esercizio.

Grazie.