Piano “se... allora”

Nel momento dell'impulso è difficile pensare con chiarezza. In un giorno tranquillo, decidi cosa farai allora. Meglio breve e portato a termine che lungo e interrotto.

Se voglio _____ , allora aspetto _____ minuti e

_____

Se voglio _____ , allora aspetto _____ minuti e

_____

Se voglio _____ , allora aspetto _____ minuti e

_____

Cosa posso fare mentre aspetto

per es. continuare quello che sto facendo · prendere un bicchiere d'acqua · uscire un momento · ascoltare musica

A chi posso dirlo

La mia frase per me

per es. “L'impulso c'è. Adesso non lo seguo. Deciderò di nuovo più tardi.”

Aspettare non vale mai per le emergenze: in quel caso chiama il 112. Altri numeri: pausewave.app/it/aiuto-crisi
Questa scheda non sostituisce una visita medica né una psicoterapia. I disturbi nuovi o persistenti vanno fatti vedere da un medico.