

Il senso di colpa: riconoscerlo, non combatterlo

PDF di accompagnamento – Modulo 1



Il senso di colpa è una compagna che molte donne conoscono fin troppo bene.

Spesso ti impedisce di fermarti, di dire "no", di ritagliarti del tempo per te.

Ma non sei sbagliata: questo senso di colpa nasce da anni di aspettative, non dalla tua natura.

Questo PDF ti guiderà a riconoscerlo, capirlo e iniziare a gestirlo in modo sano.

Osserva il tuo senso di colpa

Rispondi a queste domande:

In quali momenti della giornata sento più spesso il senso di colpa?

Chi o cosa scatena maggiormente questa emozione?

Come reagisco di solito?

–Scrivi ciò che ti viene in mente, senza giudicarti.

Riconosci da dove arriva

Completa la frase:

Questa colpa è _____ (mia / appresa / entrambe).

Diventa consapevole

Questa responsabilità è realmente mia?

Sto rispondendo a una regola non mia?

Cosa posso fare per rispettare i miei bisogni senza compromettere gli altri?

Ricorda: Mettersi al primo posto non è egoismo.

È il primo passo per stare bene e avere più energia per chi ami davvero.