

In questa società, solitamente, siamo “sotto attacco”, rispetto a due fronti:  
a) il giudizio degli altri; b) il nostro giudizio.

In questo esercizio **lavoreremo sul rischio dell’eccesso di giudizio, giudicarsi**  
per mitigarlo, e, renderci più consapevoli.

## COME SMETTERE DI GIUDICARTI

### 1. IL RISCHIO DELL’ECESSO DI GIUDIZIO, GIUDICARSI

La % di responsabilità

#### 1.1 Individua un’esperienza negativa di cui ti senti responsabile, e, in colpa

---

---

---

---

---

---

---

#### 1.2 Fai un elenco di altre persone o situazioni che potrebbero avere avuto una responsabilità nel determinare questo evento negativo. **SCRIVI IL TUO NOME PER ULTIMO** (per evitare la trappola del “è colpa mia al 100%)

---

---

---

---

---

---

---

1.3 Accanto ad ogni persona, o situazione, indica una percentuale di responsabilità. La percentuale dovrà avere una grandezza proporzionata al grado di responsabilità. **Assegna la percentuale della tua responsabilità per ultima**, in modo tale di evitare di darti troppa responsabilità, fin dall'inizio

---

---

---

---

---

---

---

1.4 Ora rispondi alle seguenti domande:

-) Ti senti ancora responsabile al 100%

---

---

---

---

---

---

---

-) Cosa puoi fare per rimediare a ciò che è accaduto e di cui sei responsabile ?

---

---

---

---

---

---

---

#### **LEZIONE APPRESA**

-) Cosa puoi imparare, su di te, dalla risposta a queste domande ?

---

---

---

---

---

---

---

-) Cosa puoi imparare sulla tua autostima (= giudizio di valore che do, di me stessa) dalla risposta a queste domande ?

---

---

---

---

---

---

DATA:

FIRMA: