

**Infanzia:**

dove, quando, cosa, come, il primo ricordo risale a...

quali giochi preferivi;

cosa ti piaceva leggere, guardare in TV;

cerca una fotografia di quel periodo in cui ti sentivi felice, se non ce l' hai, fai un disegno, cerca un oggetto che possa richiamare quella sensazione oppure ritaglia un' immagine da una rivista.

Se emergono ricordi importanti puoi approfondirli con queste domande di tipo esplorativo:

Cosa è successo prima di questo fatto? Come ci si è arrivati?

Durante l'evento cosa provavi?

Dopo che tutto questo è finito, quali sono stati i tuoi sentimenti o le tue emozioni?

Hai avuto qualcuno/qualcosa che ti ha permesso di superare la cosa?

Quali risorse, quali meccanismi hai adottato e adotti ancora oggi?

L' adulto che sei oggi, può prendersi cura di quel bambino/a oggi per allora?

Lo strumento che oggi può farlo è il **Focusing**.

## Adolescenza:

dove, quando, cosa, come;  
quali amicizie;  
quali adulti significativi oltre i genitori;  
quali studi, perché;  
cosa sognavo;  
quale sport, attività, hobby;  
quali pensieri, principi, valori;  
quali eventi significativi;  
fai una playlist della musica che ascoltavi;  
un collage di immagini che riassume la tua adolescenza.

Se emergono ricordi importanti puoi approfondirli con queste domande di tipo esplorativo:

Cosa è successo prima di questo fatto? Come ci si è arrivati?

Durante l'evento cosa provavi?

Dopo che tutto questo è finito, quali sono stati i tuoi sentimenti o le tue emozioni?

Hai raggiunto quello che desideravi (obiettivi)?

Hai avuto qualcuno/qualcosa che ti ha permesso di superare la cosa?

Quali risorse, quali meccanismi hai adottato e adotti ancora oggi?

L'adulto che sei oggi, può prendersi cura di quel bambino/a oggi per allora?

Lo strumento che oggi può farlo è il Focusing.

## Maturità:

chi, dove, quando, cosa, come;  
quali esperienze di lavoro;  
quali relazioni importanti;  
fai un elenco di almeno 10 episodi importanti e poi scrivi che lezioni hai tratto in positivo;  
fai una bucket list al contrario, cioè una lista di cose che hai fatto, vissuto, raggiunto fin qui;  
fai una lista di cose, incontri ed esperienze per cui essere grata/o fin qui.

Se emergono ricordi importanti puoi approfondirli con queste domande di tipo esplorativo:

Cosa è successo prima di questo fatto? Come ci si è arrivati?

Durante l'evento cosa provavi?

Dopo che tutto questo è finito, quali sono stati i tuoi sentimenti o le tue emozioni?

Hai raggiunto quello che desideravi (obiettivi)?

Hai avuto qualcuno/qualcosa che ti ha permesso di superare la cosa?

Quali risorse, quali meccanismi hai adottato e adotti ancora oggi?

L'adulto che sei oggi, può prendersi cura di quel bambino/a oggi per allora?

Lo strumento che oggi può farlo è il Focusing.