

# Superare la fine di una storia

Rifletti su quello che è successo e metti i tuoi pensieri nero su bianco per riuscire davvero a voltare pagina.

## PARTE 1

## PERCHÉ È SUCCESSO

### Se non hai deciso tu di lasciare l'altra persona...

Ti ha detto il motivo per cui ti ha lasciato?

SÌ
  NO

Se sì, scrivilo qui sotto, anche se non ti sembra un motivo valido.

---



---

Se no, scrivi quale pensi possa essere il motivo.

---



---

Secondo te, quali altri motivi ci potrebbero essere?

---



---



---

Ripensandoci, c'è qualcosa che avresti potuto fare per evitare che finisse così?

SÌ
  NO

Se sì, cosa avresti potuto fare?

---



---



---



## Se hai deciso tu di lasciare l'altra persona...

Cosa hai detto al tuo ragazzo o alla tua ragazza per spiegare il motivo di questa decisione?

---

---

Come glielo hai detto?

- Di persona
- Al telefono
- Con un messaggio
- Altro: \_\_\_\_\_

Ripensandoci, avresti potuto scegliere un altro modo per chiudere la storia?

SÌ  NO

Se sì, scrivi quale.

---

---

---

Che sentimenti ha provato il tuo ragazzo o la tua ragazza?

---

---

---

Ripensandoci, avresti potuto esprimere i tuoi sentimenti in maniera migliore? Se sì, come?

---

---

---



Cosa hai imparato su te stesso da questa storia?

---

---

---

Questa esperienza ha messo in luce qualcosa su cui vorresti lavorare per crescere a livello spirituale o emotivo? Se sì, di che si tratta?

---

---

---

Cosa hai imparato sulle persone dell'altro sesso?

---

---

---

Cosa faresti di diverso la prossima volta?

---

---

---

**“Mi stupisco del fatto che quando mi ritrovo a *pensare* a quella storia mi tornano in mente solo i bei momenti. Ma scrivere quello che penso e sento mi ha aiutato a rendermi conto del perché lasciarsi sia stata la cosa *giusta* da fare” (Janet)**





Con chi ti puoi confidare se i sentimenti negativi prendono il sopravvento?

---



---

Cosa puoi fare per prenderti cura di te stesso e della tua salute in questo periodo stressante?

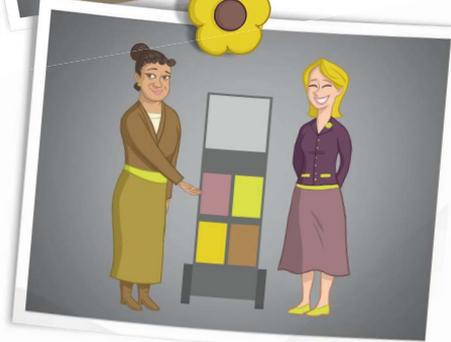
---



---



---



Quali obiettivi puoi prefiggerti per tenerti occupato?

---



---



---

Quali cose specifiche puoi dire a Geova in preghiera mentre stai lottando per superare la fine di una storia?

---



---



---



**“Scrivere ha avuto un effetto terapeutico. Mi ha aiutato a organizzare i miei pensieri e a vedere la storia nel suo insieme invece che soffermarmi su qualche singolo episodio” (Steven)**