



# Primo Passo: identificare una credenza, descrivendola!

<p><b>Descrivi una situazione</b></p> 	<p>Data:</p> <p>Quando comincia questa situazione ?</p> <p>Quando finisce ?</p> <p>E' una situazione regolare? Che frequenza ha?</p> <p>Quando succede ?</p>
<p><b>Persone coinvolte</b></p> 	<p>Chi é parte di quest situazione?</p>
<p><b>Emozioni che senti</b></p> 	<p>Prima della situazione:</p> <p>Durante la situazione:</p> <p>Dopo la situazione:</p>
<p><b>Risposta del corpo</b></p> 	<p>Respiro:</p> <p>Postura:</p> <p>Tensioni:</p>