

Per quando noti disagio o sofferenza, un tuo piccolo gattino interiore (per es. pensieri negativi, autocritica, vergogna, sentimenti spiacevoli, emozioni dolorose e qualsiasi altro ostacolo interno) che ti chiama e chiede aiuto.

**Puoi provare ad osservare e scrivere qualcosa in uno o più dei seguenti punti?
(non necessariamente tutti e anche non in questo ordine)**

1. Quando hai notato il gattino, dov'eri e cosa stavi facendo? _____

2. Dove lo senti/vi nel corpo? _____
3. Dai un nome al gattino (*es. il gattino del senso di colpa per l'errore, il gattino dell'ansia per l'esame, il gattino dell'autocritica negativa, il gattino della vergogna di quando sono osservato, il gattino della paura di non essere all'altezza ecc..*)

4. Ascolta quando ti chiede aiuto, come ti chiama? che voce ha? _____

5. Come hai risposto? (l'hai ignorato, zittito, sgridato, svalutato, deriso, criticato, distratto, ecc..) _____
6. Cosa gli hai detto? _____

7. Cosa (ti) chiede? (ascolto, comprensione, aiuto, sostegno, fiducia, ecc..) _____

Come avresti risposto ad un'amico/parente nella stessa difficoltà:

- Che cosa avresti detto? _____

 - con che tono? _____
 - postura ed espressione? _____
8. Prova a farlo anche con te stesso, con il tuo gattino, allo stesso modo, tenendo presente cosa ti chiede il gattino e che tipo di mamma gatto vorresti essere.
 9. Cosa provi nel corpo trattandoti in questo nuovo modo? _____

Se si presentano altre situazioni di sofferenza e altri gattini, puoi prenderne nota sul retro del foglio, indicando semplicemente il numero della domanda e poi la tua risposta/osservazione.