

Scheda di lavoro n°1 – Un'amica utile

Immagina di avere un'amica intima con una depressione nel post-partum. È in difficoltà perché giù di umore e questo non la fa sentire bene.

Quale consiglio utile potresti darle se afferma:
"Non so a chi raccontare il mio malessere".

Scrivi qui di seguito un tuo consiglio:

..... 

.....

.....

...se sei stata in grado di dare alla tua amica un consiglio di questo tipo, puoi utilizzarlo anche per te stessa?

Punto Chiave

È meglio chiedere aiuto o consiglio che non fare niente!

Quali parole di incoraggiamento potreste dirle? Scrivile qui sotto:

..... 

.....

.....

Se sei capace di offrire consigli positivi e utili ad un'amica, perché non puoi farlo anche per te stessa?



CentroPsicheDonna



 t. 02 63.63.33.13

 www.centropsichedonna.it

 Via Macedonio Melloni, 52  info@centropsichedonna.it
20129 Milano – Italia