

## ESERCIZIO 2

### IO HO FERITO QUALCUNO

POSSO CHIEDERE SCUSA

POSSO PERDONARE

lavoriamo sulla nostra responsabilità personale ... quello che è in mio potere cambiare ....

lavoro sulla mia responsabilità

- c'è una persona o più persone in questo momento della mia vita che sento di aver ferito con il mio comportamento e/o con le mie parole?
  
- Rileggere il fatto accaduto
  
- come mi sono comportato, che parole ho detto, in che modo mi sono espresso/a?
  
- Quali sono state le conseguenze di questo mio comportamento?
  
- Come ne sono uscito/a?
  
- Quali passi sento che oggi posso ancora fare per migliorare quella relazione?

### IO SONO STATO FERITO

da qualcuno....  
posso ricevere il perdono