

Tradurre i giudizi

1 Giudizi verso gli altri

Identificare due giudizi (espressi o silenziosi) nei confronti di qualcuno altro. Tradurli in osservazioni pure.

ESEMPIO

Giudizio/insulto: *Idiota, mi hai tagliato la strada!*

Rispettiva Osservazione: *È passato alla mia corsia senza mettere la freccia.*

1. Giudizio: _____

Osservazione: _____

2. Giudizio: _____

Osservazione: _____

2 Giudizi verso di sé

Identificare due giudizi utilizzati nei confronti di se stessi. Tradurli in osservazioni pure.

ESEMPIO

Giudizio: *Sono un disastro, mi scordo sempre tutto!*

Osservazione: *Oggi, come settimana scorsa, ho dimenticato a casa le chiavi della macchina.*

1. Giudizio: _____

Osservazione: _____

2. Giudizio: _____

Osservazione: _____
