

### Trasformare il giudizio in non-giudizio

Situazione	Giudizio	Emozione risultante	Risultato	Riformulazione
<p><i>Descrivi brevemente la situazione che ha portato al tuo giudizio inutile.</i></p>	<p><i>Scrivi i tuoi pensieri, le parole esatte che ti sono passate per la mente.</i></p>	<p><i>Come ti sei sentito nel giudicare la situazione? I giudizi inutili generalmente provocano emozioni negative.</i></p>	<p><i>Cosa è successo dopo la situazione? Hai portato a termine il tuo compito/giorno/evento come volevi? Oppure hai provato troppe emozioni negative per cui non hai agito nel modo che avresti voluto?</i></p>	<p><i>Prova a trasformare il tuo pensiero in una dichiarazione non giudicante e basata sui fatti.</i></p>