PRATICA — AUTORITÀ EMOTIVA

# Prima di rispondere

*Giovedì ti scrive un'amica: «Sabato andiamo in montagna. Vieni anche tu? In macchina c'è posto».*

Mentre leggi, ti immagini già sul sentiero, e pensi a tutte le cose che vi racconterete in macchina. Stai per dire di sì quando ti ricordi che è da lunedì che sogni una mattinata a casa. Alla tua amica basta saperlo venerdì. Hai tempo.

In questa carta, l'**autorità emotiva** invita a osservare come cambia il modo di sentire una scelta al cambiare dell'umore. Potresti cominciare con una risposta semplice: «Che bella idea! Posso dirtelo domani?».

Più tardi, rileggi il messaggio. Magari la gita ti attira ancora e l'unica cosa che ti pesava era la sveglia presto. Oppure ti accorgi che hai soprattutto voglia di vedere la tua amica e le proporresti volentieri una passeggiata più breve. A volte la risposta resta la stessa, ma ora sai dire che cosa ti piace di quel programma.

> QUANDO TORNI A QUESTA PAGINA
>
> Quando hai letto il messaggio la prima volta, che cosa ti attirava di quella proposta? E adesso che ci ripensi?