

ESERCIZIO DI AUTOAFFERMAZIONE

FAI QUESTO ESERCIZIO PER ISCRITTO CON REGOLARITÀ (UNA VOLTA A SETTIMANA O UNA VOLTA AL GIORNO).
FAI L'ESERCIZIO ANCHE NEI MOMENTI DI MAGGIORE STRESS.
TI SERVIRANNO DUE FOGLI DI CARTA.

1.

Sul primo foglio scrivi l'elenco delle tue caratteristiche e qualità importanti, includendo anche conquiste e successi che ti sembrano significativi. Scrivine almeno 10, ma è ancora meglio se sonori più.

2.

Se mentre scrivi i tuoi successi ti vengono in mente risposte negative, critiche o sarcastiche scrivile sul secondo foglio.

3.

Tra le voci del primo foglio scegline una particolarmente significativa e scrivi un breve componimento spiegando il perché della sua importanza e il ruolo che speri che ciò abbia nella tua vita.

4.

Finito il componimento prendi il secondo foglio, appallottolalo e buttalo nella spazzatura. Poi lasciacelo.

5.

Nei giorni successivi ripeti l'operazione con le altre voci in elenco. Ne puoi aggiungere anche altre quando ti vengono in mente o scrivere più volte dello stesso argomento.