

Questionario “Autostima e sviluppo della coscienza di Sé”

1. Esercizio - Credenza

- Seleziona un evento che ti accade spesso nell'ambito personale che ti crea fastidio (esempio vengo tradito/a dal partner)

- Individua la credenza in base a questa descrizione del fatto (esempio: degli uomini non ci si può fidare, gli uomini son infedeli per natura)

- Scrivi come ti piacerebbe andassero le cose

- Trova almeno 8 episodi in cui le cose siano andate come al punto 3 (anche esempi esterni a te esempio il mio collega rispetta sua moglie ed è fedele)

- Trasforma la credenza in esperienza effettiva, l'hai visto con i tuoi occhi (esistono uomini che rispettano e son fedeli) e comincia ad osservare e a raccogliere sempre più dati in questa direzione

2. Esercizio - Visione

Scrivi il nome di una persona di cui hai piena stima personale

Scrivi 3 caratteristiche che appartengono a questa persona

Inizia a collegarti alla sua immagine, a farla tua, a far agire questa visione in te, immagina di incarnare queste sue qualità, sentiti come lei, ascolta come vibri con queste qualità, muoviti come lei, sovrapponi una nuova immagine alla tua “vecchia” visione, nutrila tutti i giorni, con gioco entusiasmo e fede! Noi creiamo la nostra realtà fisiologica a partire da ciò che sentiamo.

3. Esercizio - Futuro possibile

Descrivi una “settimana da dio” in cui hai una bacchetta magica, non c'è famiglia, non ci sono figli, nessuno ti giudica, nessuno ti approva! Crea la tua settimana magica, qualcosa cui saresti disposto a dire di SII! Ascolta come ti fa sentire, registra le sensazioni
