

## SEZIONE 1 – IDENTIFICAZIONE DELLE CONVINZIONI LIMITANTI

Leggi attentamente le seguenti affermazioni e valuta quanto risuonano con te utilizzando una scala da 1 a 5:

1 = Mai 2 = Raramente 3 = A volte 4 = Spesso 5 = Quasi sempre

1. Gli eventi negativi sembrano verificarsi più spesso nella mia vita. Punteggio: \_\_\_\_
2. Credo che sia troppo tardi per apportare cambiamenti significativi. Punteggio: \_\_\_\_
3. Ritengo di non essere predisposto al successo. Punteggio: \_\_\_\_
4. Sminuisco i miei risultati pensando che li potrebbe ottenere chiunque. Punteggio: \_\_\_\_
5. Quando mi confronto con gli altri mi percepisco spesso inferiore. Punteggio: \_\_\_\_
6. Associao i miei insuccessi principalmente alla sfortuna. Punteggio: \_\_\_\_
7. Evito nuove sfide per paura di sbagliare. Punteggio: \_\_\_\_
8. Sento di non meritare pienamente benessere o soddisfazione. Punteggio: \_\_\_\_
9. Dubito di potermi sentire realmente realizzato professionalmente. Punteggio: \_\_\_\_
10. Mi considero una persona che difficilmente riesce a cambiare. Punteggio: \_\_\_\_

Aggiungi altre convinzioni limitanti:

---

---

---

## SEZIONE 2 – ANALISI CRITICA DELLE CONVINZIONI

Per ogni affermazione con punteggio  $\geq 4$ , rifletti:

### A. ESAME DI REALTÀ

Quali elementi oggettivi confermano davvero questa convinzione?

---

---

Esistono situazioni in cui questa affermazione NON è stata vera?

---

---

## B. MESSA IN DUBBIO DELLA CONVINZIONE

Cosa ti fa credere che...?

Qual è stata la funzione utile di questa convinzione?

---

---

Oggi è ancora così?

---

## C. IMPATTO ATTUALE

In quali comportamenti o decisioni influisce questa convinzione?

---

---

Qual è il costo emotivo, professionale o relazionale del mantenerla?

---

## D. POSSIBILITÀ ALTERNATIVE

Come potrei riformulare questo pensiero in modo più costruttivo?

---

---

Che cosa potrebbe cambiare nella mia vita con questa nuova prospettiva?

---

---