

Workbook – Riconosci e Trasforma le Tue Convinzioni Limitanti

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. Associo 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 ≥ 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?
