

Esercizio: "Di cosa sono convinto?" – PARTE 1

- ✓ Prendi un foglio e scrivi tutte le convinzioni che ti vengono in mente, rispetto a te stessa, al mondo, alle altre persone, ai soldi, alla salute, alle emozioni, al lavoro, alle emozioni, al divertimento, ecc., tenendo conto delle "3P" che hai visto prima.
- ✓ Scrivi TUTTE le convinzioni, sia quelle "positive", potenzianti, che ti aiutano, che quelle "negative", depotenzianti, che ti limitano. Dai libero spazio alla tua mente!
- ✓ Prenditi il tempo necessario per fare l'esercizio, è molto importante.

Puoi usare la tabella che trovi qui sotto, dove trovi anche esempi di convinzioni potenzianti e limitanti.

ALLEGATO

CONVINZIONI rispetto a:

ME STESSO	IL MONDO/ LE PERSONE	LA SALUTE	IL LAVORO	I SOLDI



ESEMPI di CONVINZIONI:

Una **convinzione limitante** è un concetto che incute in noi un messaggio negativo:

- * c'è la crisi ed è un brutto momento per l'economia
- * è difficile trovare lavoro
- * non riesco ad imparare bene la lingua inglese
- * ho un metabolismo lento e ingrasso qualsiasi cosa mangio
- * sono sfortunato in amore e non ho successo con le donne
- * sono pigro e non amo andare in palestra
- * con tutti gli impegni e doveri che ho non trovo il tempo da dedicare a me stesso/a

- * sono sfortunato/a nelle relazioni
- * sono fatto così
- * sono grasso/magro/brutto/stupido/incapace
- * non sono abbastanza bravo
- * a lavoro se possono ti fregano
- * i soldi sono sporchi



Una **convinzione potenziante** è un concetto che incute in noi un messaggio positivo:

- * in questo momento è possibile trovare ottime opportunità di guadagno
- * mi piace molto studiare la lingua inglese e ci riesco molto ben
- * posso riattivare il mio metabolismo facilmente e ottenere il peso forma che desidero
- * posso essere interessante e so come piacere alle donne
- * il movimento fisico fa bene ed è divertente, mi piace muovere il mio corpo ed andare in palestra
- * so gestire bene il mio tempo e mi ritaglio volentieri spazi per me stesso/a



Esercizio: "Di cosa sono convinto?" – PARTE 2

Leggi tutto l'esercizio prima di farlo.

- ✓ Prendi un foglio e dividilo in 3 colonne.
- ✓ Nella **prima colonna** scrivi almeno **3 convinzioni** che hai rispetto a te **stesso** e che vuoi cambiare riprendendole da quelle scritte in precedenza.
- ✓ Nella **seconda colonna** scrivi le **convinzioni sostitutive potenzianti** che vuoi avere al posto delle precedenti.
- ✓ Nella **terza colonna** scrivi **in che modo la tua vita migliorerà** una volta fatti questi cambiamenti. Descrivi nel dettaglio cosa vedrai, quali suoni, quali voci ci saranno, che sensazioni, odori e gusti percepirai, una volta apportati questi cambiamenti alla tua vita.

Il prendere consapevolezza delle proprie convinzioni è il primo passo per poi poterle cambiare.

Puoi usare la tabella che trovi qui:

CONVINZIONI SU DI ME	CONVINZIONI SOSTITUTIVE (POTENZIANTI)	IN CHE MODO LA MIA VITA MIGLIORERA' CON QUESTA NUOVA CONVINZIONE

