

riconoscere le CONVINZIONI



- Un/una professionista, per essere davvero competente, dovrebbe_____
- Io non posso permettermi di_____
- Nel mio ruolo attuale, è importante che io_____
- Per essere accettato/a devo_____
- Mi sento a disagio quando_____
- Non è appropriato mostrarsi_____
- Non mi concedo mai di_____
- Faccio fatica ad accettare in me_____
- Per sentirmi una 'brava persona', devo_____
- Fin da bambina-o ho imparato che devo essere_____
- Son sempre stata-o definito_____
- Ruoli futuri che ci preoccupano già ora (es. diventare genitori, capi, pensionati...)_____



ORA RILEGGI CIÒ CHE HAI SCRITTO E CHIEDITI PER CIASCUNA CONVINZIONE:

- Da dove arriva questa idea?
(Famiglia? Esperienze passate? Cultura? Lavoro?)
- Mi è davvero utile oggi o mi limita?
- Che cosa potrei sperimentare se la lasciassi andare, anche solo un po'?
- Quale nuova convinzione più realistica o compassionevole potrei scegliere?