

Affermazioni Quotidiane

UN PROGRAMMA DI 21 GIORNI PER GUARIRE LA TUA VITA

GIORNO 4

Negli spazi sottostanti, scrivi le tue riflessioni e sensazioni riguardo a questi sentimenti: Critica, Paura, Colpa e Risentimento. Pensa al ruolo che ognuna svolge nella tua vita.

Critica:

Paura:

Colpa:

Risentimento:

Poi, scegli i due sentimenti sui quali ti sei dilungato di più e per ognuno scrivi dieci affermazioni positive. Per esempio, se hai scelto Risentimento e Paura, potresti scrivere affermazioni come queste: "Lascio andare il mio risentimento. Rivendico il mio potere. Non ho paura. Questa situazione avrà sviluppi unicamente positivi e io sono al sicuro."

Tutto nella nostra vita è uno specchio di chi siamo. Pensa alle persone della tua vita che per te rappresentano una sfida. Quali sono gli aspetti che ti disturbano di più in loro? Scrivili.

Esamina gli aspetti che hai elencato nel punto precedente. Scrivi in che modo ognuno di questi aspetti rispecchia una tua convinzione riguardo a te stesso. Potrebbe essere utile annotare quello che hai imparato su te stesso facendo questi esercizi.
