



Quali sono i tuoi pensieri quando ti accorgi di aver sbagliato? (ad esempio aver fatto un errore in campo lavorativo, essere arrivato tardi ad un appuntamento, esserti dimenticato una ricorrenza importante)?

Questo pensiero può essere modificato, tenendo conto della convinzione "Posso fare bene, senza dover essere perfetto?"; prova a riformulare un pensiero meno giudicante e critico.

Cosa ti dici quando qualcuno ti fa un complimento? Per esempio quando indossi un bel vestito, o quando hai svolto un lavoro molto bene, o per aver fatto un favore a qualcuno?

Prova a considerare che "Posso fare bene, senza dover essere perfetto", e ora riformula un pensiero meno giudicante e critico.

Come pensi e quello che ti dici costituisce il tuo personale dialogo interiore. A tuo giudizio è prevalentemente positivo o negativo? Non sarebbe il caso di restaurarlo un po'?? Come potresti farlo?