



Con quest'ultimo esercizio, mi osserverò da più punti di vista, abbandonando le critiche, la ricerca dell'errore, la svalutazione, e ... almeno per questa volta (ma solo per iniziare) osserverò di me solo la parte migliore. Quella che sicuramente c'è, e che altri vedono, ma che ancora è nascosta, parzialmente, ai miei occhi!

Comincia tutte le frasi con il pronome IO e completa di conseguenza:

1 - IO (indica una qualità caratteriale che ti riconosci) ex: sono una persona paziente

.....

2 - IO (indica una cosa positiva che sai fare) ex: cucino bene

.....

3 - IO (indica una affermazione positiva di te stesso/a)

.....

4 - IO (indica una situazione in cui hai ottenuto successo)

.....

5 - IO (indica una tua qualità fisica che apprezzi)

.....

6 - IO (indica una cosa che ti appassiona e ami fare)

.....

7 - IO vengo apprezzato da (chi)..... perché

8 - IO ho ricevuto da (chi)..... questo sincero complimento:

.....

9 - IO penso di essere una persona

10 - IO valgo come persona, e non ho bisogno di essere perfetto per questo!