



Mini-esercizio: Ribalta il giudizio

Scrivi il pensiero che ti blocca.

Esempio: *"Se sbaglio, penseranno che sono incapace."*

Riscrivilo in chiave positiva.

Esempio: *Se sbaglio, sto imparando e avrò più esperienza per la prossima volta."*

Ripetilo ad alta voce.

Più lo ripeti, più diventa la tua nuova convinzione.

Prova con questi pensieri comuni:

"Se chiedo aiuto, penseranno che non valgo."

→ **"Se chiedo aiuto, dimostro che ci tengo a imparare bene."**

"Se sbaglio, mi giudicheranno."

→ **"Se sbaglio, sto facendo pratica e crescerò più veloce."**

"Non sono abbastanza bravo."

→ **"Sto diventando ogni giorno più bravo, passo dopo passo."**
