



***Ora disegni, se vuoi!***





**4 passo:** Fai una lista di 25 cose che ami di te stessa

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25



## 6 passo: Agisci in base a quello che hai osservato

Che cosa puoi fare di concreto? Interrompere un modo di dire che ti indebolisce? Mettere un limite a qualcosa? E ora agisci!

| Azione da intraprendere | Da quando? | SI! L'HO FATTO! |
|-------------------------|------------|-----------------|
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |
|                         |            |                 |

## 7 passo: Scrivi un'affermazione

Potrebbe essere una dichiarazione di qualcosa che vuoi affermare in te stessa e nella tua vita. Scrivila usando il tempo presente e includendo quanti più dettagli sensoriali puoi.

Continua a levigarla finchè la senti realmente autentica e positiva e ti fa sentire felice!

Per esempio: *“Io mi sento libera e fiduciosa in tutti i momenti della mia giornata”*.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

