



Modulo 10: Autostima

Scheda di lavoro 10.4. Rafforzare il compagno gentile

Situazioni tipiche in cui appare il critico interiore (ad es., quando ho dimenticato un appuntamento):

Cosa dice solitamente il critico interiore (ad es. "Non sai mettere ordine nella tua vita!")?

Cosa potrebbe rispondere il compagno gentile? Ciò cambia il tuo umore, le tue sensazioni?
(ad es. "Sono cose che possono accadere a tutti. E sei veramente molto impegnato in questo momento. Il lato positivo è che, ti sei subito preso cura di lui e ti sei assicurato di raggiungerlo– anche se sei stato impegnato con altre cose!")