



# **SPIRITUALITÀ TRADOTTA**

---

**CHECK UP DELLA TUA AUTOSTIMA**



“ Se dai scarso  
valore a te stesso, il  
resto del mondo  
non alzerà il prezzo.

# DAI UN PUNTEGGIO A QUESTE AFFERMAZIONI DA 0 A 10

---

- Conosco perfettamente i miei desideri
- Conosco perfettamente i miei bisogni
- Faccio di tutto per soddisfare i miei desideri e bisogni
- È facile pensare a 5 cose che mi piacciono di me
- È difficile pensare a 5 cose che non mi piacciono di me
- Mi impegno a migliorare i lati negativi
- Accetto volentieri i complimenti che mi vengono fatti
- Non mi sento mai criticato
- Mi circondo di persone che mi vogliono bene
- Sono delicato con me stesso quando faccio degli errori
- Penso ai miei successi e non ai miei fallimenti
- Sono felice di essere me stesso
- Sono fiero di me

- Sono soddisfatto delle mie scelte passate
- Sono positivo riguardo al futuro
- Conosco i miei talenti, so in cosa sono bravo
- Mi prendo cura della mia mente, del mio corpo e del mio spirito
- Sono capace di dire di no
- Conosco le mie priorità
- Sono responsabile della mia felicità
- Mi piace provare cose nuove e non ho paura di buttarmi
- È facile conoscere persone nuove
- Mi sento amato
- Posso contare sulle persone che mi stanno attorno
- Dedico tempo a me stesso
- Mi piace la mia compagnia
- Vado fino in fondo quando mi prefisso un obiettivo
- Sono positivo e pieno di energia

# COSA POSSIAMO FARE ADESSO?

---

TROVA LE TRE FRASI A CUI HAI DATO IL VOTO PIÙ BASSO E RISPONDI A QUESTE DOMANDE:

- I pensieri negativi in merito a questa frase vengono da esperienze tue dirette, o da qualcosa che stai immaginando?
- Riesci a pensare ad un momento in cui a questa frase avresti dato un voto alto? In modo era diversa quella situazione?
- Come ti senti a dare un voto basso a questa frase? Come ti sentiresti se le avessi dato un voto alto?
- Ci sarebbe qualcosa che puoi fare per cambiare la situazione
- Se non puoi farci niente riusciresti semplicemenete ad accettarla senza soffrire?

# PROVA A FARE QUESTO ESERCIZIO PER UNA SETTIMANA

---

TUTTE LE SERE PER UNA SETTIMANA COMPLETA QUESTE FRASI:

- Oggi sono stato bravo a...
- Il momento più divertente della giornata è stato...
- Una persona con cui mi sono trovato particolarmente bene oggi è...
- Sono stato soddisfatto di me stesso quando....
- Una cosa che ho imparato oggi è...
- Non vedo l'ora di...

“ Sii paziente con te stesso. Anche la luna ha bisogno di tempo per diventare piena.