



SCHEDA 1 – AUTOANALISI

“Non puoi sapere da che parte andare se non sai dove sei”

I PROBLEMI DELLA MIA VITA E COSA NE PENSO

Elenca nella colonna di sinistra le situazioni che per te sono problematiche, ovvero che percepisci come ostacoli alla tua felicità, e nella colonna di destra i pensieri o frasi collegati.

Esempio di problemi: *il mio partner ha un modo di fare che mi ferisce, mio figlio non mi ascolta, ho pochi amici, la mia azienda sta licenziando, i miei clienti sono in calo...*

Esempio di pensiero/frase collegato: *non sono in grado di farmi rispettare, il mio compagno ha problemi, sono sfortunata, non posso farci niente, c'è gente che ci sta speculando su, etc...*

I problemi della mia vita	Che cosa penso e mi dico rispetto ai problemi



I problemi della mia vita	Che cosa penso e mi dico rispetto ai problemi