



SCHEDA 5

- SCHEMI LINGUISTICI POTENZIANTI -

"I confini del mio linguaggio sono i confini del mio mondo"

Ludwig Wittgenstein

Ritaglia e conserva gli schemi linguistici della tabella riportata qui sotto in un luogo in cui puoi facilmente vederli quotidianamente.

Allenati ogni giorno a sostituire il linguaggio dell'impotenza con quello del potere personale e osserva l'effetto che questo avrà sulle tue emozioni, sulle tue azioni e sui tuoi risultati!

Buon allenamento!

Marta & Martina

LINGUAGGIO DELL'IMPOTENZA	LINGUAGGIO DEL POTERE PERSONALE
AFFERMAZIONI DI IMPOTENZA <i>(Non posso, non riesco...)</i>	<i>Considero le alternative. Posso imparare. Cosa mi serve qui?</i>
ACCUSA <i>(Tu mi fai sentire così, tu sei così, è colpa sua se..)</i>	<i>Ho scelto io come rispondere Io ho permesso che accadesse questo... Come scelgo di sentirmi oggi?</i>
LAMENTO <i>(se solo lui/lei fosse così, se solo le cose fossero diverse,, che sfortuna, che disastro, povero me...)</i>	<i>Sono responsabile dei miei pensieri ed emozioni. Come posso scegliere di rispondere? Come posso cambiare questa situazione?</i>
AUTO-DEFINIZIONI LIMITANTI <i>(Sono fatto così, sono un disastro, sono un fallimento, sono troppo timido, non sono abbastanza brava...)</i>	<i>Posso scegliere un approccio diverso. Io come mi voglio?</i>
DOVERISMI <i>(Devo lavorare, devo fare da mangiare, devo fare quella telefonata, devo andare in palestra...)</i>	<i>Io voglio... Io scelgo di... Io decido di...</i>