



SCHEDA 2 – AUTO-OSSERVAZIONE

“Dimmi come parli, ti dirò chi pensi di essere”

5 CATEGORIE DI ESPRESSIONI LINGUISTICHE DISFUNZIONALI

STEP 1: Prenditi una giornata di auto-osservazione. Alla sera segna con una o più crocette se hai pensato o utilizzato qualcuna delle frasi appartenenti alle 5 categorie elencate sotto.

CATEGORIA	ESEMPI	UTILIZZO (segna con X)
AFFERMAZIONI DI IMPOTENZA	<i>Non posso farci niente, non riesco a..., non sono capace, non fa per me...</i>	
ACCUSA	<i>Mi fai sentire sbagliata, lui/lei è insopportabile, il tuo atteggiamento mi fa uscire dai gangheri, mi tratti male...</i>	
LAMENTO	<i>Se solo le cose non fossero così, che sfortuna, che disastro, povero me...</i>	
AUTO-DEFINIZIONI NEGATIVE	<i>Sono fatto così, sono un disastro, sono negato, sono timido, sono una deficiente, che stupido che sono!</i>	
DOVERISMI	<i>Devo andare a lavorare, devo preparare da mangiare, devo portare mio figlio a calcio, devo uscire...</i>	



STEP 2: Dai un punteggio "di pancia" da 1 a 10 rispetto a quanto percepisci il tuo potere personale* in questo momento.

Punteggio: ___/ 10

Data:

* Per "*POTERE PERSONALE*" intendiamo la tua sensazione di essere al timone della nave della tua vita. Il punteggio sarà basso quanto più ti senti in balia degli eventi esterni, delle reazioni degli altri, se ti lamenti spesso anche rispetto a te stesso (ad es. "*non riesco...*"), se accusi qualcosa dentro o fuori di te dei tuoi insuccessi. Il punteggio sarà alto quanto più ti senti coerente con te stesso nelle scelte che fai e trovi dentro di te le risposte e la forza per far fronte ad ogni situazione.

NOTE & RIFLESSIONI: