

e. Insegnanti:

f. Altri:

2. Quali di questi messaggi continua a dominare il modo in cui pensi a te stess* oggi?
3. Quali messaggi sostengono e quali sminuiscono la fiducia che riponi in te stess*, la tua felicità e la tua soddisfazione personale?
4. Questi messaggi sono veri o sono solo delle convinzioni (ovvero pensieri su cui si è riflettuto tanto a lungo da crederli veri)?
5. Quali messaggi vorresti cambiare per migliorare la tua autostima?
6. Scrivi i nuovi pensieri in cui scegli di credere per sostenere un livello positivo di autostima, di fiducia in te stess* e di felicità: