

# LE AFFERMAZIONI POSITIVE

## SPIEGAZIONE DELL'ESERCIZIO

- Esprimi il più delle volte la tua affermazione come una "dichiarazione in prima persona", che inizia con "Io sono ..."

Ad es. *"Sono una persona premurosa e solidale per i miei amici".*

- Progetta un'affermazione che rappresenti un risultato positivo. Non usare un linguaggio evitante come la parola "non" nelle tue affermazioni.

Ad es. *"Sto diventando più forte nel parlare inglese ogni giorno".*

- Sii conciso. *"Sono circondato da una famiglia straordinaria che crede in me".*

Sii il più preciso possibile, soprattutto se la tua affermazione ha lo scopo di guidare il tuo comportamento orientato agli obiettivi.

*"Sono più che in grado di diventare un qualificato istruttore alla fine di questo anno".*

- Usa il tempo presente per scrivere le tue affermazioni, e dove possibile, usa un gerundio. *"Sto migliorando con sicurezza le mie capacità di lettura ogni volta che leggo 10 minuti al giorno".*

- Usare una parola "che descrive un'azione concreta" ti farà formulare un'affermazione più di impatto.

Ad es. *"Compilando la to do list ogni giorno ho buone probabilità di essere più organizzato entro il prossimo luglio".*

**Falle tue. Le tue affermazioni sono personali e riguardano te, i tuoi obiettivi e comportamenti, piuttosto che quelli degli altri.**

# LE AFFERMAZIONI POSITIVE

Scrivi le tue affermazioni completando le frasi di seguito:

Mi piace chi sono perché ...

Sono super in ...

Mi sento bene con ...

I miei amici pensano che io abbia  
un fantastico ...

Sono felice quando ...

Penso di essere abbastanza bravo...

Altri pensano che io sia un grande ...

Qualcosa che mi piace davvero è ...

Mi ammiro davvero per ...

Di fronte alle difficoltà sono capace di  
...

Sto diventando bravo a ...

Mi apprezzo per ...

I miei due obiettivi futuri sono ...

So di poterli raggiungere perché sono ...

Sono naturalmente dotato di ...

# LE AFFERMAZIONI POSITIVE

Puoi scrivere ora le tue affermazioni ovunque, ad esempio in un diario o su schede di affermazione come questa di seguito da portare con te nel portafoglio.  
Se trovi più conveniente fare riferimento ai suggerimenti e agli esempi sopra riportati, sentiti libero di farlo e usa questo spazio per apprezzarti ed amarti di più.

