

Il cambiamento è evoluzione: una cosa meravigliosa che può rendermi più felice, soddisfatto e realizzato; raggiungere il mio obiettivo può rendere più felici anche le persone a cui voglio bene

Quando “accade” qualcosa che **sembra** andare nella direzione opposta al cambiamento che desidero (eventi, emozioni, pensieri negativi...) e me ne accorgo

Appunto velocemente sul quaderno

- Dove? (dove mi trovo)
- Quando? (ora e giorno)
- Succede qualcosa fuori da me? Sì o no? (eventi creati da altri...)
- Succede qualcosa dentro di me (ricordi, emozioni, pensieri..)
- Intensità dell'IDENTIFICAZIONE (da 1 a 10)

Ristrutturo chiedendomi: **Quindi?**

- Con questa domanda mi apro e mi metto in discussione
- Posso ricordarmi di concentrarmi sull'obiettivo e **sull'intenzione** e non sul problema o sull'ostacolo.
- Posso depotenziare e trasformare il SIGNIFICATO e la PERCEZIONE di ciò che avviene nel presente e favorire naturalmente il cambiamento
- Posso ACCORGERMI di convinzioni, abitudini e schemi limitanti

Dopo che ho ristrutturato ri affermo la mia intenzione e ringrazio per le nuove consapevolezze acquisite

Il cambiamento è evoluzione: una cosa meravigliosa che può rendermi più felice, soddisfatto e realizzato; raggiungere il mio obiettivo può rendere più felici anche le persone a cui voglio bene

Quando “accade” qualcosa che **sembra** andare nella direzione opposta al cambiamento che desidero (eventi, emozioni, pensieri negativi...) e me ne accorgo

Appunto velocemente sul quaderno

- Dove? (dove mi trovo)
- Quando? (ora e giorno)
- Succede qualcosa fuori da me? Sì o no? (eventi creati da altri...)
- Succede qualcosa dentro di me (ricordi, emozioni, pensieri..)
- Intensità dell'IDENTIFICAZIONE (da 1 a 10)

Ristrutturo chiedendomi: **Quindi?**

- Con questa domanda mi apro e mi metto in discussione
- Posso ricordarmi di concentrarmi sull'obiettivo e **sull'intenzione** e non sul problema o sull'ostacolo.
- Posso depotenziare e trasformare il SIGNIFICATO e la PERCEZIONE di ciò che avviene nel presente e favorire naturalmente il cambiamento
- Posso ACCORGERMI di convinzioni, abitudini e schemi limitanti

Dopo che ho ristrutturato ri affermo la mia intenzione e ringrazio per le nuove consapevolezze acquisite