

CAMBIA LE TUE PAROLE PER CAMBIARE LA TUA VITA

"Le nostre parole creano il nostro mondo"

Rich Litvin

1

1. INIZIA CON CAMBIARE UNA PAROLA

Il tuo dialogo interno, il modo in cui parli a te stesso può cambiare la tua vita!



ESEMPI

"Sono irritato" invece di "sono devastato"
"C'è una parte di me che prova tristezza"
invece di "Sono triste"

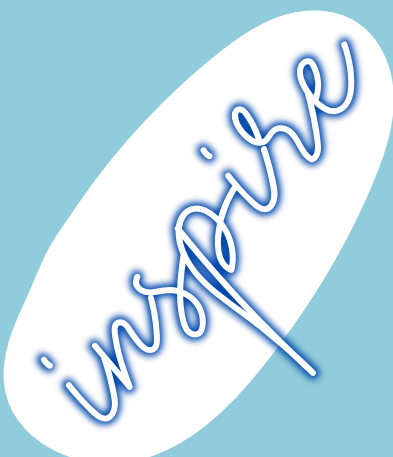


2. PARLA A TE STESSO/A CON TONO GENTILE

Parla a te stesso con un tono più gentile e di incoraggiamento
Offri a te stesso/a comprensione ed empatia.

3. CAMBIA LE TUE PAROLE PER CAMBIARE LA TUA VITA

Sviluppa una vera e propria mentalità positiva



ESEMPI

"Questo è troppo difficile" diventa
"Questo potrebbe richiedere un po' di tempo e di sforzo"
"Ho fatto un errore" diventa
"Gli errori mi aiutano a migliorare"

4. 'ANCÒRA'

'Ancòra' = parolina magica

ESEMPIO

"Non sono capace di farlo" diventa
"Non sono **ancora** capace di farlo"



5. SOSTITUISCI 'DEVO' CON 'VOGLIO'

Dal dovere, un qualcosa che ti viene imposto, a una tua **scelta**

ESEMPIO

"Devo fare una cosa" diventa
"voglio fare una cosa"

Voglio

