

COSE DA RICORDARE QUANDO CREDI DI NON ESSERE ABBASTANZA

1

SII CONSAPEVOLE

In quali situazioni ti senti inadeguato?
Con quali persone provi questa sensazione?
Quanta importanza dai al giudizio degli altri?
Cosa fai quando non ti senti abbastanza, quando ti senti inadeguato?

2

LA MENTE MENTE IN MODO CONVINCENTE

Non credere a tutto ciò che pensi, quando un pensiero negativo o scoraggiante ti passa per la mente, non seguirlo!



3

NESSUNO È PERFETTO

Non porti l'obiettivo (impossibile) di raggiungere la perfezione. Nessuno può soddisfare questo standard!
Concentrati sul processo e i progressi fatti piuttosto che sulla perfezione



4

HAI DELLE BUONE QUALITÀ

Ogni persona ha una serie unica di talenti e qualità. Passa un po' di tempo a pensare alle tue buone qualità, a scoprire i tuoi talenti!



5

IL FALLIMENTO NON TI DEFINISCE

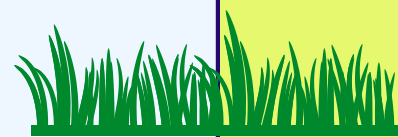
Il fallimento non definisce chi sei o il tuo valore. Certo, può essere imbarazzante, puoi soffrire in un primo momento, ma i fallimenti fanno parte della vita. Non è il fallimento che ti definisce, ma piuttosto la tua capacità di rialzarti e andare avanti.



6

NON CONFRONTARTI CON GLI ALTRI

L'erba del vicino è sempre più verde... Guarda la bellezza che hai nella tua vita, parti dalle piccole cose, dalle persone di cui sei circondata, dai traguardi, dai sogni che vuoi realizzare e che ti metti in moto affinché diventino reali... cos'altro c'è? Scrivilo e sii grato/a ogni giorno per tutto il bello che hai.



7

PENSA A QUANTA STRADA HAI FATTO!

Quando ti scoraggi pensando che non sei o non hai abbastanza, guardati indietro e osserva da dove sei partito/a per arrivare dove sei ora. Osserva i progressi che hai fatto, gli ostacoli che hai superato, le qualità che hai tirato fuori lungo il percorso.

