



SISTEMA DI CREDENZE

1° SCHEDA



CREDENZE LIMITANTI COMUNI E DIFFUSE

I soldi sono l'origine di tutti i mali

La vita è dura

Chi fa da sé fa per tre

Piove sempre sul bagnato

Indica nella tabella le credenze adottate.

CREDENZA	ETÀ	ESPERIENZA	PERSONA	LIMITE CAUSATO

Le ritieni ancora vere? V F

Cosa te lo dimostra?

Le ritieni allineate con te? si no





SISTEMA DI CREDENZE 3° SCHEDA



NUOVO SISTEMA DI CREDENZE FORMULAZIONE DI NUOVE CREDENZE

1) Indica una credenza potenziante che vorresti nella tua vita.

2) Identifica una persona che ritieni abbia questa credenza.

3) Descrivi almeno una esperienza in cui anche tu hai agito nello stesso modo.

4) È capitato che le persone ti chiedessero aiuto o consiglio riconoscendoti quella capacità?

5) Riformula la credenza al tempo presente come se facesse già parte di te:

CREDENZA	ESPERIENZA/PERSONA	VANTAGGIO

Indica

le credenze che desideri

l'esperienza che dimostra che l'hai già utilizzata o il personaggio che per te rappresenta quella credenza

il vantaggio che ti apporta