

**QUALI SONO LE CONVINZIONI SU TE STESSA?
DA DOVE SI ORIGINANO?**

Ciao

hai avuto modo di lavorare con la scorsa mail a proposito delle CREDENZE LIMITANTI?

Molte mi hanno scritto, se sei tra queste anche tu, ti ringrazio, mi aiuti a comprendere quali sono davvero i tuoi/vostri bisogni, in modo da mirare sempre meglio i miei contenuti.

Oggi ti propongo invece questo workbook per scoprire **quali convinzioni limitanti hai su di te.**

Compila il seguente modello e scoprirai cosa e perché sei convinta di alcuni aspetti di te!

Scrivi qui sotto le frasi tipiche che ti sentivi dire su di te da bambina:

MAMMA	PAPA'	NONNI/E	ZII/E
1.			
2.			

3.			
4.			
5.			
6.			

Hai completato la tabella?

Attenzione, segui le mie newsletter, **perché con la prossima** ti dirò come poter liberarti da ciò che ancora è una convinzione su di te, ovviamente se è limitante.

Invece, se fosse potenziante (ovvero positiva), tienila stretta, è una tua risorsa!

Ah dimenticavo: se ti potrà essere utile, seguimi anche su **fb** e su **instagram**, perché in questi mezzi di comunicazione, scrivo spesso riflessioni, suggerimenti ed esperienze personali e professionali che ti aiutano nella tua Crescita personale.

Ti va?

Fammelo sapere.

Un caro saluto e buon lavoro su di te!