

## **CONVINZIONI RAZIONALI UTILI** **PER AUMENTARE LA FIDUCIA IN SE STESSI E RIDURRE L'ANSIA**

Solo perché le cose oggi non stanno andando bene ciò non significa che io sia “senza speranza” o che le cose non andranno bene in futuro.

E' sicuramente auspicabile essere accettati e riconosciuti dagli altri ma non ho bisogno di essere accettato e riconosciuto per sopravvivere ed essere felice.

Fare errori o essere rifiutati è inevitabile. Lavorerò sodo per accettare me stesso piuttosto che odiare i miei errori e le mie ricadute.

La mia prestazione lavorativa, che sia perfetta o meno, non determina il mio valore come persona.

Le cose sono molto raramente brutte, terribili o catastrofiche come mi aspetto che siano.

Mi accetto per quello che sono, anche se possono non piacermi alcuni dei miei tratti o comportamenti.

Ci sono molte cose di me che mi piacciono e/o che faccio bene (elencale).

Sono riuscito bene in molte cose del lavoro in passato, riuscirò anche in futuro.

Sono abbastanza intelligente e ho abbastanza talento da imparare cosa e come devo fare per raggiungere i miei obiettivi.

Sono fiducioso che le cose andranno bene dal momento che ho i miei obiettivi, so cosa fare e lavoro sodo.