

Scheda pratica - Autostima minima

Per quando ti senti non abbastanza e inizi a guardarti solo attraverso difetti, errori o paragoni. Obiettivo della scheda

Risorsa pratica

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non serve convincerti che va tutto bene. Serve separare un fatto reale da una sentenza crudele su di te. 1. Il pensiero duro Il pensiero che sto facendo su di me e:

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Scheda pratica - Autostima minima

Scheda pratica - Autostima minima

Per quando ti senti non abbastanza e inizi a guardarti solo attraverso difetti, errori o paragoni.

Obiettivo della scheda

Non serve convincerti che va tutto bene. Serve separare un fatto reale da una sentenza crudele su di te.

1. Il pensiero duro

Il pensiero che sto facendo su di me e:

2. Fatto o interpretazione?

Fatto osservabile Interpretazione che ci sto aggiungendo

3. Una prova minima

Scrivi una cosa piccola che hai fatto nonostante stanchezza, paura o confusione.

Una cosa che ho fatto comunque:

4. Frase meno crudele

Una frase più giusta e meno violenta verso di me potrebbe essere:

5. Micro-passo

Scegli un gesto che non deve dimostrare il tuo valore, ma solo proteggere un po di energia.

Il mio micro-passo: _____

Nota importante: questa risorsa serve per orientarsi, riflettere e scrivere. Non sostituisce psicologo, medico, psicoterapeuta, servizi di emergenza o percorsi clinici.