****

**I pensieri autolimitanti**

**Il tuo critico interiore**

1.Cosa senti dire dal tuo critico interiore che sembra una scusa?

2.Perché dice che non puoi fare quello che vuoi?

3.Cosa dice quando elimina ogni tua possibilità di decisione?

4.Quando pensa di poter leggere la mente delle persone cosa ti suggerisce?

5.Cosa tende a supporre che altre persone penseranno a te?

6.Quali storie ti racconta che probabilmente non sono nemmeno vere?

7.A quali pensieri ripetitivi e automatici pensi da molto tempo?

8.Quali ricordi tendi a riprodurre nella tua mente più e più volte?

9.Di quali storie del tuo passato o di altre circostanze che ti riguardano tendi a parlare?

10.Cosa dici a te stesso che "dovresti" fare?