

L'IMPOSTORE INVOLONTARIO

ESERCIZI

Questo PDF accompagna l'ebook "L'impostore involontario: una guida pratica per chi non si sente mai abbastanza".

Se sei arrivato qui, vuol dire che hai letto l'ebook e hai deciso di agire concretamente.

Complimenti!

E grazie di cuore per la fiducia.

Questi esercizi sono pensati per essere fatti su carta. Puoi stampare questo file per quante volte vorrai, sarà sempre accessibile gratuitamente. Oppure puoi ricopiare le domande a mano su un quaderno. L'importante è continuare a svolgerli fino a quando non ti sentirai sicuro di aver internalizzato il meccanismo.

Buon proseguimento!



Diario di attribuzione

Ogni volta che ottieni un risultato positivo, registralo in questo diario e cosa hai fatto per ottenerlo.

Regola fondamentale: non vale attribuire il risultato alla fortuna.

Data: _____

Successo:

- Cosa ho fatto concretamente?

- Quali competenze ho utilizzato?

- Quali ostacoli ho gestito?

- Cosa sarebbe potuto andare male?

Traduzione delle critiche

Questa sezione servirà per imparare ad estrapolare le informazioni utili dalle critiche.

Prendi le critiche che ti hanno colpito particolarmente e compila la tabella. Se hai dubbi, rileggi il paragrafo su come accettare le critiche.

Regola fondamentale: Se non riesci a trovare un'informazione utile, scrivi esplicitamente “critica non utilizzabile”.

Critica:

Minaccia:	
Info:	

Critica:

Minaccia:	
Info:	

Critica:

Minaccia:	
Info:	

