

Scheda Affermazione Personalizzata

La crescita personale è un percorso in continua evoluzione.

SCHEDA AFFERMAZIONE PERSONALIZZATA

1. **Scegli l'area della tua vita**

☐ Autostima

☐ Relazioni

☐ Carriera

☐ Prosperita’

☐ Benessere

☐ Altro _____

2. **Definisci il tuo obiettivo**

Cosa desideri sviluppare?

3. **Scegli una frase generica**

Scrivi una frase positiva legata al tuo obiettivo.

4. **Personalizza la tua affermazione**

Aggiungi il tuo nome, il contesto o un risultato specifico.

La mia affermazione personalizzata:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. **Verifica la tua affermazione**

☐ È formulata al presente

☐ È positiva

☐ È chiara e specifica

☐ Mi rappresenta davvero

☐ Mi ispira e mi motiva

La Mia Affermazione Finale



Data: __/__/____

Firma:



Rileggi la tua affermazione ogni giorno e aggiornala quando i tuoi obiettivi cambiano.