



# **Autoaccettazione rispetto di sé autostima**

**Implica il possedere  
atteggiamenti positivi  
nei confronti di se stessi**

**Comporta la consapevolezza  
delle proprie qualità  
positive e negative**

# Autonomia



**Implica la capacità di  
resistere alle pressioni sociali  
che tendono ad omologare  
pensieri ed azioni**

**Comporta l'essere  
indipendenti e sicuri di sé  
guidando dall'interno  
i propri comportamenti**

# Controllo ambientale

## Senso di efficacia personale

Implica la **capacità di gestire**  
una vasta gamma di attività e di  
**cogliere tutte le opportunità**  
che si presentano



Comporta un  
**senso di competenza**  
nel rendere l'ambiente circostante  
consono alle proprie esigenze



# Relazioni positive

**Implica la capacità di provare  
affetto ed empatia  
e di creare rapporti di intimità**

**Comporta dare e ricevere  
il più possibile nei rapporti  
generando relazioni basate  
sulla fiducia e sul calore**

# Scopo nella vita

**Implica la capacità di  
attribuire un significato  
alla vita passata e presente**

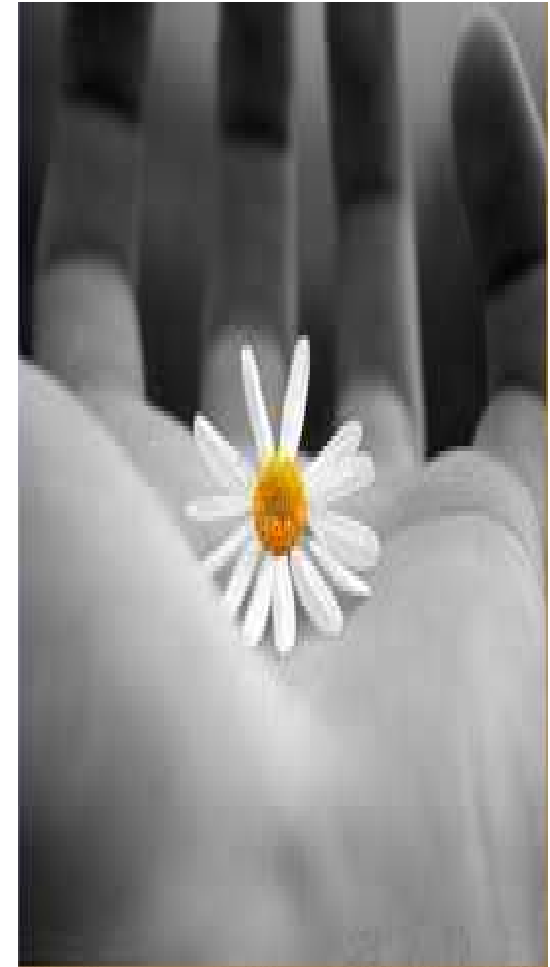
**Comporta darsi delle mete  
ed elaborare convinzioni  
che diano  
un senso alla propria vita**



# Sviluppo Personale

**Implica l'essere aperti  
a nuove esperienze e  
predisposti al cambiamento**

**Comporta la sensazione  
di essere in continua crescita e  
la tendenza a realizzare  
il proprio potenziale**



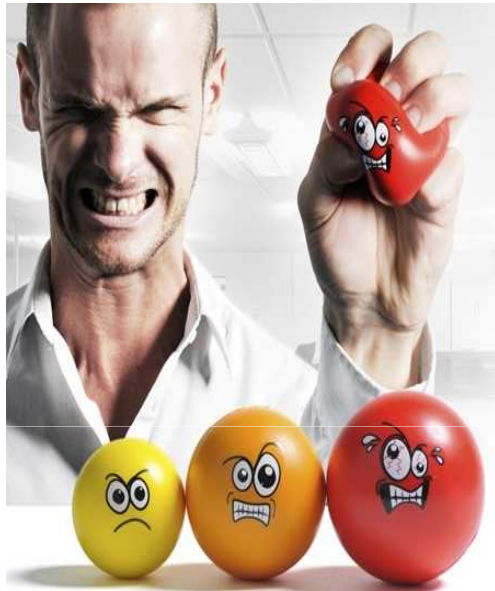


## Contatto con le emozioni

**Implica il saper riconoscere,  
esplorare e comunicare i propri  
vissuti interiori**

**Recuperare l'ascolto delle emozioni  
significa ristabilire il contatto  
con le proprie reazioni autentiche e  
dare loro l'opportunità di esprimersi**

# Stress - “Perdita di controllo”



**Implica il sentire  
una **carenza di risorse** necessarie  
per **tollerare e affrontare le**  
**situazioni****

**Comporta che un qualsiasi  
stimolo **induce**  
**una reazione sproporzionata****