ANXIETYAIDTOOLS.COM · STAMPABILE GRATUITO

Affermazioni positive *per bambini*



Dodici carte da ritagliare con parole a cui un bambino può davvero credere — coraggiose, non presuntuose. Attaccane una allo specchio, infilane una nello zaino, leggetene una insieme prima di dormire.

1 RITAGLIA LE CARTE · 2 LASCIA SCEGLIERE LE PREFERITE · 3 LEGGETELE INSIEME AD ALTA VOCE

✂ DODICI CARTE · QUELLE CHE SCELGONO LORO FUNZIONANO MEGLIO

★ 01

Posso fare cose difficili.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Il mio coraggio è più grande della mia paura.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Le grandi emozioni passano, come il tempo.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Gli errori fanno crescere il mio cervello.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Posso chiedere aiuto. È quello che fanno le persone in gamba.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

Non devo saperlo fare già alla perfezione.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Posso avere paura ed essere comunque al sicuro.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

I respiri lenti aiutano il mio corpo a ritrovare la calma.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Le farfalle nello stomaco significano che sto per fare una cosa coraggiosa.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Sentirsi insicuri è solo il modo in cui appaiono le cose nuove all'inizio.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Parlo a me stesso come parlerei al mio migliore amico.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Riprovarci è il mio superpotere.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



PER GLI ADULTI · FATE PICCOLI PASSI

Una carta prima di dormire o a colazione batte dieci carte lette in fretta. **Piccole e ripetute è il modo in cui le parole mettono radici** — collegale a una routine quotidiana già esistente.

LASCIA SCEGLIERE LORO

Affida a loro le forbici e la scelta. **Una carta scelta dal bambino viene pronunciata con convinzione**; una assegnata dagli adulti viene mormorata una volta e presto dimenticata.

DILLO CON RIFERIMENTO A LORO

Riconosci il momento: **"hai fatto una cosa difficile oggi."** Le parole che i bambini ascoltano dagli adulti diventano la voce interiore che useranno con se stessi in futuro.

Stampato da anxietyaidtools.com
Strumenti interattivi gratuiti per i momenti di ansia: guide di respirazione, esercizi di radicamento, suoni rilassanti.

Le carte di affermazione costruiscono la fiducia quotidiana; non sono un sostituto dell'assistenza professionale. Se le preoccupazioni ostacolano scuola, sonno o amicizie, un pediatra o un terapeuta infantile possono essere di grande aiuto.