

Da Sartirana M., Camporese L., Dalle Grave R. Vincere la bassa autostima. Positive Press: Verona, 20112

Meccanismi di mantenimento da identificare per costruire la Formulazione Personalizzata.

Quali dei seguenti meccanismi di mantenimento hanno operato nel mantenere la vostra bassa autostima nelle ultime quattro settimane?

	SI	NO	Esempio
Convinzioni centrali negative su di sé			
Regole di vita			
Errori di predizione			
Errori di percezione			
Errori di interpretazione			
Errori di memorizzazione			
Autocritica			
Procrastinazione			
Evitamento			
Ansia			
Depressione			
Altro			