

Esempi di auto-validazione

**E' normale se mi sento cosi'.
I miei sentimenti sono
validi.**

**Ha senso se sono
arrabbiato.**

**Mi dispiace che sono triste.
Va bene avere paura.**

**Riconosco l'impegno che ci
sto mettendo.**

**Quello che ho pensato mi
sembra una buona idea.**

**Fare questa cosa per me ha
senso.**

**Questo e' cio' che mi serve
adesso.**

Ce la faccio.