3.2.Esercizio:

Trasforma la tua mente con la Calcite.

Quali sono le credenze che ti limitano e i pensieri che ti fanno soffrire? Che immagine hai di te?

Scrivi le tue risposte sul lato sinistro del foglio, quindi cambiale in affermazioni positive che scriverai sul lato destro della tabella:

Credenze limitanti	Affermazioni positivi