

# Compito 1

Che cosa è importante per te in questo momento?  
Con quali emozioni vuoi cominciare i cambiamenti: hai bisogno di cambiare  
o sei spinto dalla curiosità e gioia di sperimentare la vita?  
Scrivilo nel quaderno.



## Compito 2

Che cosa osservi nel mondo intorno a te?  
Dove maggiormente poni la tua attenzione?  
Ciò che noti dipende dal tuo stato d'animo? O forse il contrario?  
Scrivilo nel quaderno.

Qu



ICA

## Compito 3

Descrivi il tuo ambiente quotidiano: spostamenti, persone, relazioni, atmosfera a casa e al lavoro.  
Come ti influenzano?

Scrivilo nel quaderno.



## Compito 4

Quanto sei consapevole ogni giorno? Di quanti pensieri ti accorgi?  
Stai notando di più le tue intenzioni rispetto alla settimana precedente?  
O forse ancora fai tutto in modo automatico?  
Quali sono i momenti della vita in cui vuoi essere più consapevole?  
Pasti? Relazioni? Cura del proprio benessere?  
Scrivilo nel quaderno.

