

Compito 1

Dove va la maggior parte dei tuoi pensieri?

Vale la pena tornare nel passato, per vederlo e trarne lezioni:
cosa voglio di più, cosa voglio di meno?



Compito 2

Quali sono gli eventi passati che vorresti cambiare?

Quali sono gli eventi passati che sono diventati delle preziose lezioni?

Scrivilo nel quaderno.

Quantum

SPAZIO COMPITI



Compito 3

Esercizio per alzare autostima.

Elencare e scrivere nel quaderno:

- 3 cose per le quali sei grato a te stesso
- 5 decisioni, azioni delle quali sei fiero
- 3 situazioni difficili in cui ce l'hai fatta

