Il tuo piano personale

“Riparto da me”

Uno strumento per trasformare ciò che hai imparato in un impegno concreto verso te stessa, te stesso.

Il cambiamento non comincia quando hai tutte le risposte.
Comincia quando scegli di fare il primo passo.

UN PERCORSO GUIDATO PER DEFINIRE

Il tuo primo impegno concreto verso di te.

1

La cosa che voglio cambiare

Qual è l'aspetto della mia vita in cui oggi sento maggiormente di essermi messa, messo, da parte?

2

Ciò di cui ho bisogno

Quale bisogno sto imparando finalmente ad ascoltare?

3

Il mio primo confine

Dove ho bisogno di iniziare a dire un "no", un "non adesso" o un "ci penso"?

4

La mia prima scelta per me

Qual è una decisione piccola, concreta e possibile che posso prendere per me?

5

Il mio impegno personale

Cosa voglio ricordarmi quando tornerò automaticamente a mettere tutti davanti a me?