

CONOSCI TE STESSA

- DOMANDE DI AUTOCONOSCENZA

- 1. Quali sono le tre aree della tua vita in cui ti senti pronta a migliorare ora (se la hai puoi usare la ruota)
- 2. Da 1 a 10 qual è il livello di qualità della tua vita in generale
- 3. Quali sono gli ultimi 2 cambiamenti forti che ricordi
- 4. Scrivi i nomi di 3 persone che ammiri o che ti guidano
- 5. Di ognuno di loro, scrivi la caratteristica che apprezzi di più
- 6. Racconta 3 eventi in cui sei stata grande e per cui vuoi complimentarti con te stessa
- 7. Di cosa ha bisogno il tuo corpo?
- 8. Cosa vuoi ottenere nei prossimi 3 mesi?





Biografia

RACCONTAMI DI TE

Cosa dovrei sapere di te?
Cosa vuoi che sappia chi ti conosce?





COME STAI?

- Al risveglio, mi sento felice e piena di energia
- So di saper fare le scelte migliori per me stessa
- Sono nutrita affettivamente dalle mie relazioni più importanti
- Sono fiera di quello che faccio durante una giornata tipo
- Mi sento libera di essere me stessa
- Per la maggior parte del tempo ho un alto livello di energia
- La sera quando vado a dormire mi sento grata alla vita
- Mi sento in pace con me stessa
- Il mio aspetto mi rappresenta pienamente
- Cerco costantemente di superarmi
- Il più delle volte mi riconosco nelle mie azioni
- Ogni giorno cresco un po'
- Onoro il divino che è in me



COME STAI?

- Mi sento la **regina** del mio mondo
- Qualunque cosa accada, **sen**to che andrà tutto bene
- Se penso a me stessa un anno fa, mi sento **cre**sciuta
- So elencare al volo almeno **5** persone a cui tengo
- Quando mi viene un'**idea**, non vedo l'ora di metterla in pratica (e lo faccio)
- Quando mi viene un'**idea**, penso immediatamente a chi può aiutarmi a realizzarla
- Ogni giorno dedico del **tempo** a me stessa
- Quando ho un **problema**, so esattamente dove trovare l'energia per affrontarlo