Concedersi una pausa di riflessione
aiuta a capire meglio cosa si desidera.

Prova ad immaginare la tua vita come se fosse possibile cucinarla al forno, come una buona torta…😊

Stampa questo foglio tienilo con te ed elenca man mano, tutti gli ingredienti che ritieni indispensabili alla tua "torta", cioè tutti gli elementi che ti paiono necessari alla costruzione di una vita per te appagante.

INGREDIENTI

- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……
- ……..…….. ……

Ora, metti una X agli ingredienti che ancora mancano alla completa realizzazione della tua ricetta. Fatto?

La riflessione che ora ti suggerisco è di soffermarti
su quello che manca e chiederti se la tua abitudine
al gioco è compatibile o no con quell' elemento mancante ;
cioè se il giocare potrà aiutarti a preparare la buona torta.

Nel caso tu abbia dubbi e incertezze

Confrontati con chi ci è passato e lo ha fatto !
Ascolta le testimonianze !