

Per svolgere questa scheda in maniera efficace è necessario che tu dedichi a te stesso 5 minuti di riflessione in un ambiente tranquillo e riservato. Rileggi quanto scritto alla fine, senza giudizio verso te stesso, e in un altro momento, se credi ti possa servire, condividi con un amico o confidente ciò che ti ha colpito.

Cambiamento: prepararsi a decidere.

Status Quo

Cambiamento

Vantaggi

Svantaggi

