

WORKBOOK - SISTEMA R.E.A.L.

WORKBOOK SISTEMA R.E.A.L.

Nome:

Data:

WORKBOOK - SISTEMA R.E.A.L.

1. RICONOSCI

Diventa consapevole di cio' che stai vivendo realmente.

Chi sei oggi?

Cosa sto evitando di riconoscere?

Ruota della vita - Note personali:

WORKBOOK - SISTEMA R.E.A.L.

2. ELABORA

Accogli cio' che senti, comprendilo, trasformalo.

La mia emozione come simbolo:

Emozioni che voglio accettare:

WORKBOOK - SISTEMA R.E.A.L.

3. AGISCI

Dai forma alla tua identita' attraverso l'azione.

Obiettivo SMART:

Perche' e' importante per me:

Il mio impegno da oggi:

WORKBOOK - SISTEMA R.E.A.L.

4. LIBERA

Esprimi il tuo potenziale senza trattenerti.

Cosa lascio andare:

Cosa accolgo nella mia nuova identità:

Chi sono oggi?

Affermazione personale: