



CoachingHer

Lezione 6 – Foglio di lavoro Cura di sé e consapevolezza

1. Cosa ti fa bene? Elenca cinque cose.

2. Quando è stata l'ultima volta che hai dedicato consapevolmente del tempo a te stesso?

3. Quale pausa di 3 minuti potresti inserire ogni giorno?

4. Prova un esercizio di consapevolezza e descrivi le tue sensazioni dopo averlo fatto.

5. Pianifica la tua routine personale di cura di te stesso per la settimana:

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili in