

ESERCIZI PER CASA

Programma dei 21 giorni successivi all'incontro

- **Vivi per un'ora al giorno nello "Scenario oltre il problema"**, *sentendo le sensazioni e le emozioni che hai riportato nella seconda colonna (Schema delle due colonne).*
- **Diario** *(cosa hai fatto, come ti sei sentito, cambiamenti, sincronicità, intuizioni).*
- **Consiglio:** assunzione dell'essenza animale.

Descrivi giorno per giorno come ti sei sentito/a vivendo per un'ora nello "Scenario oltre il problema":

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____



Diario di Eventi e Sincronicità

Coincidenze:

Eventi significativi:

Cosa dicono gli altri di te:

Hai notato cambiamenti nel comportamento degli altri nei tuoi confronti?

Alla fine dei 21 giorni scrivi cosa è accaduto: hai risolto il tuo problema o ci sono stati miglioramenti in quella situazione? In che modo ti senti migliorato/a? Ti senti più forte? Hai acquisito nuove abilità?
