

Scheda pratica – Esercizio di rientro

Trasformare il rientro in opportunità di benessere

Questa scheda ti aiuta a orientare il rientro: rifletti e compila gli spazi con ciò che desideri portare con te, ciò che vuoi lasciare andare e un piccolo gesto concreto da iniziare.

Tre cose che voglio portare con me dall'estate

Una cosa che voglio lasciare andare

Un gesto concreto che posso iniziare da domani

■ Katia Marzaduri – Psicologa e Psicosessuologa

Per contatti: info@katiamarzaduri.it