

# 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](mailto:info@katiamarzaduri.it)