



NOME: _____
DATA: _____
INCONTRO NUM: _____
FOCUS. _____

Usa lo spazio qui sotto per annotare le tue riflessioni, le attività principali e gli spunti per la pratica settimanale :-)

• Cosa mi porto a casa dall'incontro di oggi?

• In che modo quello che abbiamo fatto può essermi utile?

• Attività settimanali:

• In che modo posso prendermi cura di me questa settimana?

