

DISPOSIZIONI

- **Concediti 5-10 minuti di silenzio** per scrivere le tue risposte negli spazi sottostanti.
- **Se rimani bloccato**, ripensa alla tua infanzia o a un'estate in cui ti sei divertito: cosa stavi facendo o non facendo? **Suggerimento:** è un buon segno se le tue idee sembrano eccessivamente semplici.
- **La vita è troppo impegnata? Trova piccole cose che puoi fare**, ad esempio una passeggiata di 15 minuti dopo cena, un weekend fuori porta invece di una vacanza, organizza una cena con gli amici nel patio di un ristorante se sei troppo stanco per cucinare.
- **Hai bisogno di altre idee?** Leggi un libro, vai ad arrampicare su roccia/rafting/kayak, visita amici/familiari, vai in spiaggia, vai a pescare, incontra nuove persone, fai qualcosa di nuovo, crea un'aiuola, pianta un albero da frutto, gioca all'aperto, fai un picnic, esci nella natura o qualcosa di completamente diverso!
- **Suggerimento finale:** ricorda che *la tua migliore estate di sempre* potrebbe essere tutta incentrata su ciò che *non* fai...

1) Elenca di seguito le 10 cose principali che renderebbero QUESTA LA TUA MIGLIORE ESTATE DI SEMPRE.

Immagina che il sole splenda. Sei rilassato, felice, non puoi fare a meno di sorridere e sei in pace con te stesso e con il mondo. Se **questa è la tua migliore estate di sempre, cosa stai facendo e cosa sta succedendo nella tua vita?**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2) Ora scrivi qui sotto 3 azioni che ti avvicineranno alla TUA MIGLIORE ESTATE DI SEMPRE.

Le tue azioni possono essere grandi o piccole come vuoi, ma **devono essere facilmente realizzabili.** 

Idee d'azione: vuoi provare cose nuove? Prova a leggere un libro a riguardo, a fare ricerche online o a prenotare un corso. Vuoi essere più sociale? Inizia a contattare le persone e a prendere accordi. Vuoi più tempo da solo o rilassarti, blocca lo spazio nel diario, ora.

Azione 1 qualcosa che puoi fare *ora!* (subito o entro la fine di oggi) _____

Azione 2 _____ **entro** _____ **quando** _____

(ad esempio: questa settimana)