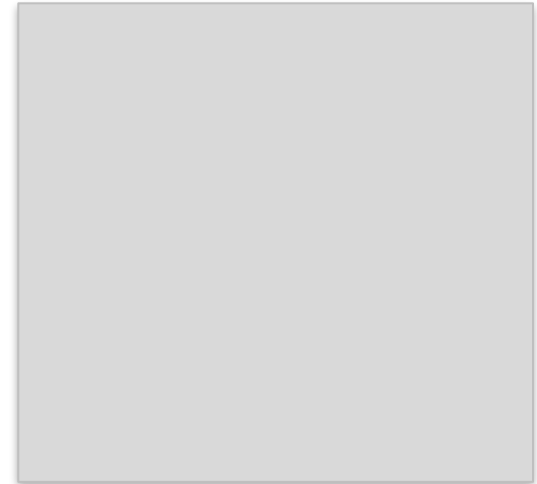
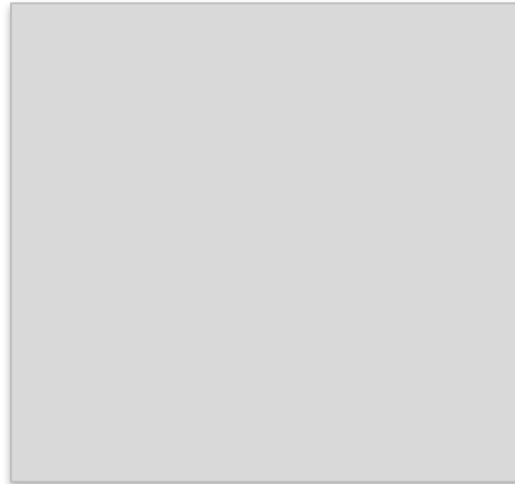
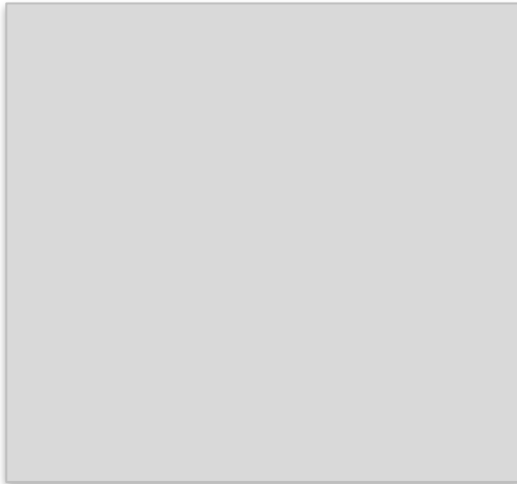


**Pensieri :: Emozioni :: Azioni**

**Parte 1** – Pensa ad una situazione in cui non hai avuto il risultato voluto. Una per cui se ti ritrovassi in una situazione simile, vorresti fare le cose in modo diverso. Ripensaci: quali sono stati i tuoi pensieri, emozioni e azioni durante la situazione? Senza un ordine preciso, identificali, scrivendoli ciascuno in un riquadro.



**Parte 2** – Immaginati ora nella stessa situazione o in una simile. Vuoi ottenere un risultato differente e positivo. Rifletti su cosa puoi cambiare. Seguendo, come sopra, l'ordine che ti sembra più facile per te, identifica ciò che potresti voler modificare... e cambiando questo aspetto, cos'altro potrebbe cambiare? Scrivi, ciascuno nel suo riquadro, i tuoi nuovi pensieri, emozioni e azioni.

