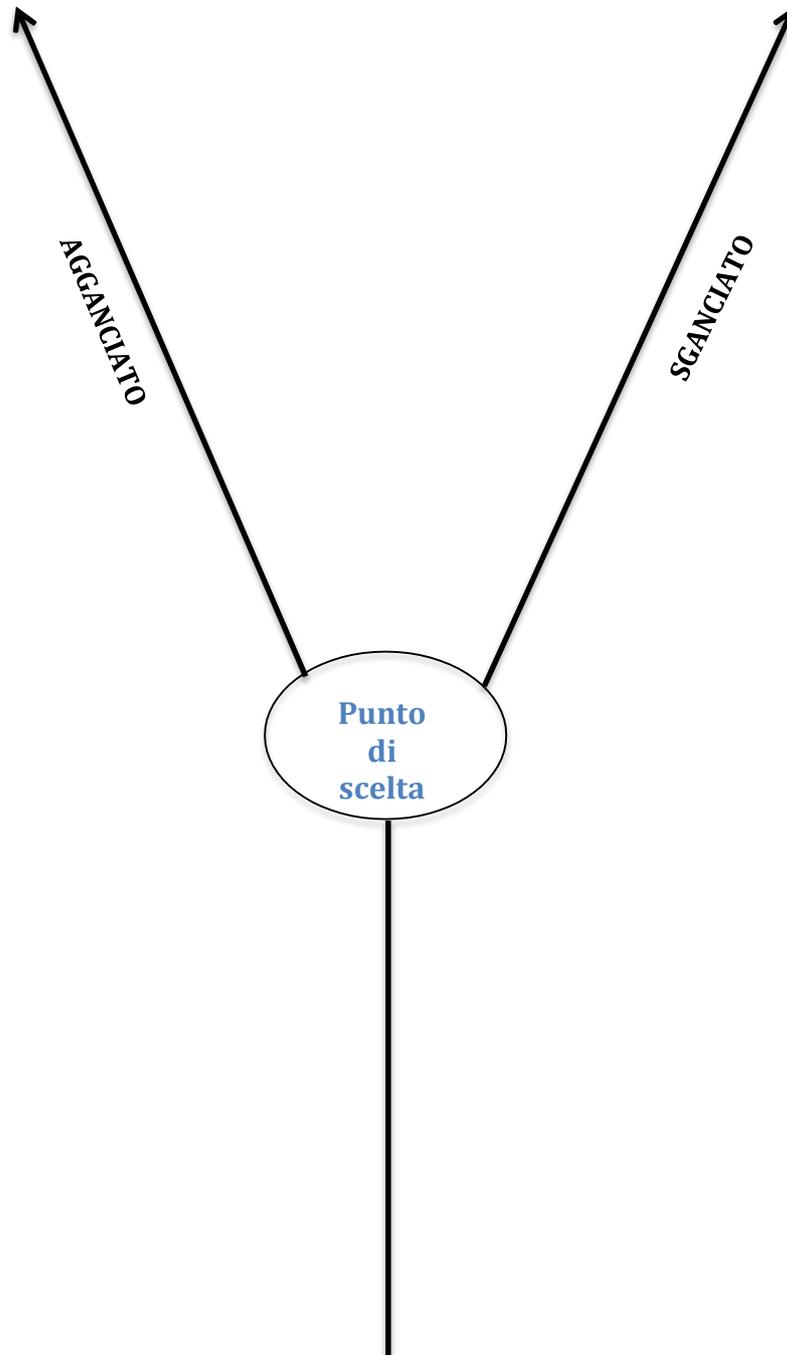


'VIA'
Agire *inefficacemente*,
non comportarsi come la
persona che vuoi essere

'VERSO'
Agire *efficacemente*,
comportarsi come la
persona che vuoi essere



SITUAZIONI, PENSIERI ED EMOZIONI DIFFICILI

Al punto di scelta, fermati - STOP:

- S**-Slow down – Rallenta il respiro, spingi lentamente giù i tuoi piedi, o stiracchiati lentamente
- T**-Take note - Nota ciò che senti e pensi; nota il mondo intorno a te e quello che stai facendo
- O**-Open up – Apriti- Fai spazio ai tuoi pensieri e sentimenti; permetti loro di fluire liberamente dentro di te
- P**-Pursue values - Persegui i valori - Ricorda i tuoi valori e trova un modo per agire in base ad essi