

Oggi ti propongo questo workbook.

Analizza in quali ambiti della tua vita sei predisposta a dire di “Si a te stessa”.

Compila questo schema molto semplice ma di grande impatto, perché alla fine scoprirai qualcosa di molto importante su di te per poterlo evolvere.

aree	Esempi di situazioni	Si	No
In famiglia	Ti permetti di stare comodamente seduta sul divano a rilassarti mentre qualcun altro (partner) si occupa dei lavori domestici		
	Ti permetti di stare a riposarti a letto mentre il tuo partner o altre persone che collaborano si occupano dei tuoi figli		
	Ti permetti di fare una doccia o un bagno con tutto il tempo tranquillo che ti serve		
	Ti permetti di aver cura della tua persona con tutto il tempo che ti serve		
Al lavoro	Ti permetti di lavorare secondo il tuo ritmo		
	Ti permetti di dire di no a qualche richiesta che non puoi fare		
	Ti permetti di dire di si a te stessa se desideri fare ‘carriera’		
	Ti permetti di dire quando qualcosa non va bene		
In ferie	Ti permetti di godertele		
	Ti permetti di lasciar da fare alcune incombenze per godere del tuo tempo libero		
Cura della tua persona fuori casa	Ti permetti di tenere curati i tuoi capelli		
	Ti permetti di aver cura delle tue mani....		
Tempo libero	Ti permetti di trovarti con le tue amiche		
	Ti permetti di fare una passeggiata ed attività fisica		
	Ti permetti di andare in ferie con le amiche		

	Ti permetti di riposarti		
	Ti permetti di coltivare i tuoi hobby		
	Ti permetti di riconoscere il tuo valore		
	AGGIUNGI TU QUALCHE SITUAZIONE SPECIFICA DELLA TUA VITA.....		
		
		