



- 1) Scrivi 10 **buoni motivi** per cui hai deciso di voler cambiare
- 2) Scrivi **10 buone ragioni** per cui non cambiare



FAI UN BILANCIO:

- Rispetto a dove sei ora cosa ti conviene fare per te stesso?



Ricorda che se hai deciso di intraprendere questo percorso è perché **vuoi cambiare qualcosa di te,**

BRAVO questo è il tuo punto di partenza, pensa hai già fatto il **70%** di strada,



il primo passo è quello più impegnativo, e una volta iniziato il cammino, grazie al tuo impegno e al tuo costante allenamento arriverai presto alla consapevolezza necessaria per



capire **COME** ottenere questo cambiamento e il tuo viaggio sarà finito.

Mettiti alla prova sarà un bel viaggio per te stesso.

Ti aiuterà a fare tanta luce nella tua vita.