



6 domande sul...benessere

Parlare di benessere personale è spesso molto difficile, se lo si fa in termini teorici. Se avete voglia di **pensare al vostro benessere in modo pratico**, potete rispondere a queste domande:

1. Cosa potrebbe/dovrebbe succedere nella vostra vita perché il vostro livello di benessere aumenti? (Non barate con cose che non dipendono da voi, come "vincere al superenalotto": scegliete qualcosa su cui avete controllo...)
2. In quale contesto (dove, quando, con chi, ...) volete raggiungere questo risultato?
3. In che modo raggiungerete questo risultato? Cosa potete fare/come dovrete essere per raggiungerlo?
4. Cosa vi sarebbe utile imparare?
5. Cosa significa per voi raggiungere questo risultato? Come vi sentirete quando l'avrete raggiunto?
6. Quali vostre qualità vi sosterranno lungo il percorso?

Se avete risposto a queste domande, vi siete dedicati tempo e energia e, adesso, potete **pianificare i vostri prossimi passi**.

Sarò lieto di parlarne con voi.

Massimo Fancellu