



## Passo 2: dove defluisce la sua energia?



**Rifletta ora in merito a quali compiti e situazioni quotidiani assorbono la sua energia.**

Prenda nota di ciò che assorbe maggiormente la sua energia personale.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Passo 3: da dove attinge energia?



**Rifletta su cosa le dà energia.**

Annoti le attività e le situazioni che le danno energia.

Quali sono le sue personali fonti di energia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

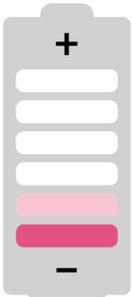
---

---

---

**Valuti il suo bilancio energetico: è in equilibrio? Oppure vi è uno squilibrio, ad esempio sono più numerosi i fattori che assorbono energia rispetto alle le fonti di energia?**

## Passo 4: scacco matto ai fattori che assorbono energia!



**Rifletta ora su quali fattori che assorbono energia può eliminare senza grande sforzo.**

Scelga un determinato argomento e pensi a un primo provvedimento che potrebbe sgravarla. A tale scopo pensi a un intervento contenuto piuttosto che a una misura imponente: i piccoli passi sono più efficaci di quelli grandi perché più facili da attuare. Annoti le sue riflessioni. Mi impegno a...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Passo 5: ricarichi le batterie!



**Ora può esaminare le fonti di energia e valutare quali sono le piccole cose che le danno energia nella vita quotidiana. Vi sono forse fonti di energia che attualmente non sfrutta in modo consapevole?**

Anche in questo caso scelga un tema e pensi a un primo provvedimento che le consenta di ricaricare le batterie. Metta per iscritto anche questo passo. Mi impegno a...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valuti costantemente il suo personale bilancio energetico, vedrà che il suo equilibrio migliorerà.**