

(QUOTIDIANO)

LA MIA LISTA DELLE COSE DA NON FARE

DATA _____ / _____ / _____

S M T IN T F S

ROBA CHE MI DISTRAE E MI FA PERDERE TEMPO:

ROBA CHE MI STRESSA E MI METTE ANSIA

ROBA CHE MI PROSCIUGA LE ENERGIE

COSE CHE MI SENTO OBBLIGATO A
FARE:

COSE CHE IN REALTÀ NON È NECESSARIO FARE:

ROBA CHE NON POSSO CONTROLLARE O CHE NON È MIA
RESPONSABILITÀ