

## CHE COSA E' IMPORTANTE PER ME?

Sto facendo questa attività per me difficile perché per me è importante:

Per fare ciò che è  
importante per me, sono  
disposto a fare spazio a  
pensieri ed emozioni  
difficili: SI/NO

Prevedo una difficoltà  
0 -10:

A pyramid diagram divided into five horizontal sections, intended for recording session data. The sections are empty, providing space for writing.

Per ciascuna sessione, scrivi l'attività e situazione, SI/NO per  
indicare se sei disponibile, e la difficoltà che prevedi da 0 a 10