

SCHEDA 2 • SETTIMANA 2

Mappa della mia settimana reale

Compila con parole semplici e fatti osservabili. Non cercare la risposta perfetta: usa la scheda per comprendere meglio la tua situazione.

Impegni non spostabili

Momenti con maggiore energia

Momenti più esposti agli imprevisti

Spazio principale scelto

Spazio alternativo

Che cosa preparo in anticipo?

Revisione

- ☐ Lo spazio scelto esisteva davvero?
- ☐ Quale ostacolo non avevo previsto?
- ☐ Che cosa proteggerò la prossima settimana?

Nota: questa scheda è uno strumento educativo e organizzativo. Non sostituisce valutazioni o indicazioni di professionisti sanitari.