



OBIETTIVI DA FISSARE

Una scheda da stampare, compilare e tenere con te per aiutare a non perdere di vista i tuoi obiettivi.
Scegli una delle quattro aree e prepara il tuo piano d'azione.

GESTIONE DELLA TERAPIA

Seguire con costanza le cure e i trattamenti è una sfida. Fissa i tuoi obiettivi per tenere la DA sotto controllo.

COSA voglio fare _____

COME posso farlo _____

CHI può aiutarmi _____

VITA SOCIALE

Prova immaginare le attività che possono aiutarti a riprendere il controllo.

COSA voglio fare _____

COME posso farlo _____

CHI può aiutarmi _____

LAVORO E HOBBIES

Concentrati sulle priorità e i piccoli traguardi per non perdere colpi sul lavoro e dedicarti alle tue passioni.

COSA voglio fare _____

COME posso farlo _____

CHI può aiutarmi _____

BENESSERE PSICOLOGICO

Ansia, stress e depressione si possono affrontare se li riconosci e ne parli. Comincia da qui.

COSA voglio fare _____

COME posso farlo _____

CHI può aiutarmi _____
