

ESERCIZIO DI CHUSURA – I MIEI NUOVI OBIETTIVI PERSONALI

Per favore, legga nuovamente i suoi obiettivi personali del Capitolo Uno.

Li ha raggiunti? Se sì, congratulazioni! Sia sicuro di prendersi il tempo di ringraziare la persona che le è stata di supporto in questo percorso. Ora è il momento di pensare a cosa vuole fare dopo.

Se non ha raggiunto i suoi obiettivi, perché no? Erano realistici? C'è qualcos'altro che lei possa fare? Ancora una volta, parli con la sua persona di riferimento. La ringrazi per l'aiuto che ha ricevuto sin ora, ma le comunichi che è necessario fare dell'altro. Può darsi che debba porsi nuovi obiettivi, obiettivi realistici che lei possa raggiungere. In ogni caso, si congratuli con se stesso per averci comunque provato! E si ricordi che può sempre tornare indietro nel manuale ed utilizzarlo ancora come risorsa al bisogno.

Per avviare la prossima fase, si prenda qualche minuto per completare la parte che segue.

Ora che ho lavorato su tutto il manuale, vorrei.....

La questione più importante che devo affrontare ora è....

Per affrontare questa situazione io

A proposito del mio giocare d'azzardo vorrei.....

Per fare questo io.....

Per raggiungere i suoi obiettivi ha bisogno di una buona dose di incoraggiamento.
Si prenda del tempo per festeggiare i suoi sforzi con uno "stimolo positivo"!