



# Esercizio pratico di Crafting Strategico

CON DOTT.SSA PAOLA GIRELLI





Quali sono le cose della tua vita che vorresti cambiare? Cosa dovresti togliere e cosa dovresti aggiungere per risolvere quello che ti separa dal tuo desiderio?

Può essere un problema sul lavoro, nella vita di coppia o nello studio.... buon esercizio e scrivimi per qualsiasi cosa,

*Paola Girelli*

# Istruzioni per l'uso

A decorative background of dandelion seeds (pappi) scattered across the right side of the page, appearing to drift from the top right towards the bottom right.

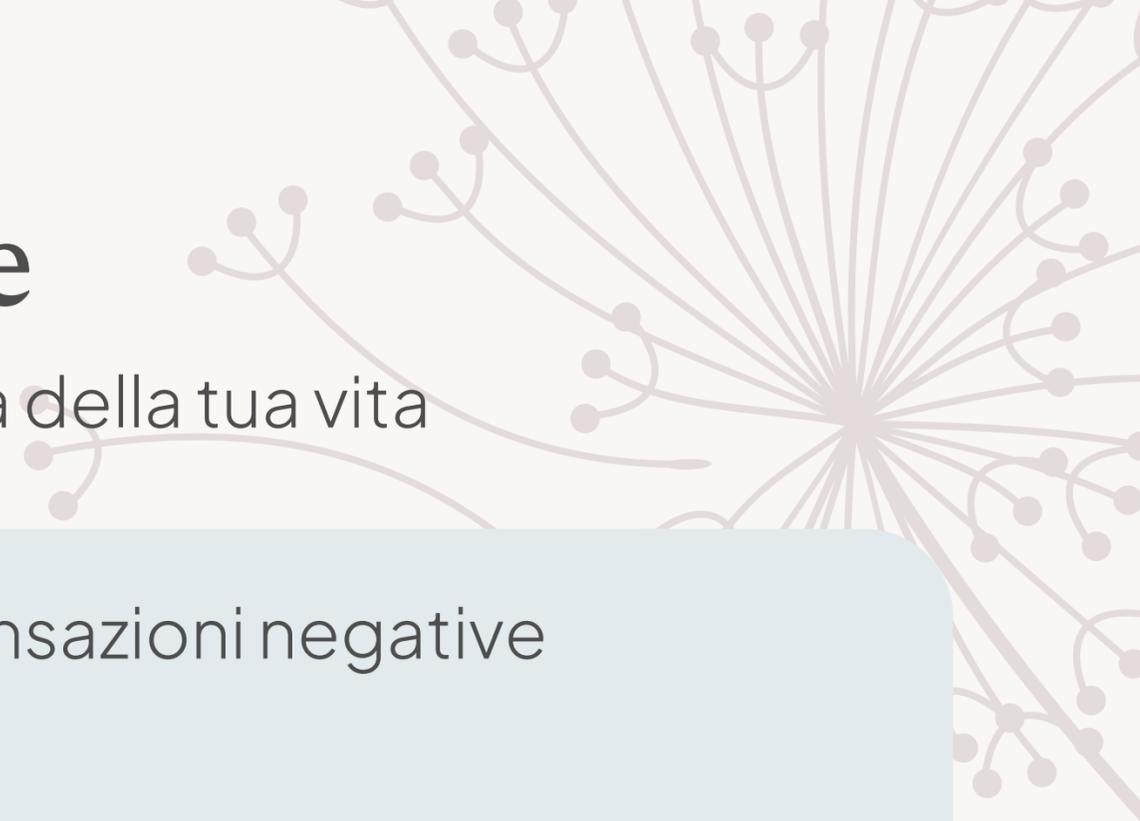
1. Individua un'area della tua vita (relazione d'amore, lavoro, salute, amicizie, spiritualità, crescita personale...) sulla quale ritieni più urgente apportare un cambiamento;
2. Compila le schede "Area da espandere" individuando quegli elementi che ritieni di dover aggiungere per ottenere un cambiamento positivo;
3. Continua compilando le schede "Area da limitare" individuando quegli elementi che ritieni dover ridurre per poter ottenere un cambiamento desiderato;
4. Passa infine alla scheda "Aree da migliorare" chiedendoti quali sono le azioni concrete che consentirebbero di realizzare la trasformazione che desideri.

# Area da espandere

Quali sensazioni ti evoca pensare a quest'area della tua vita

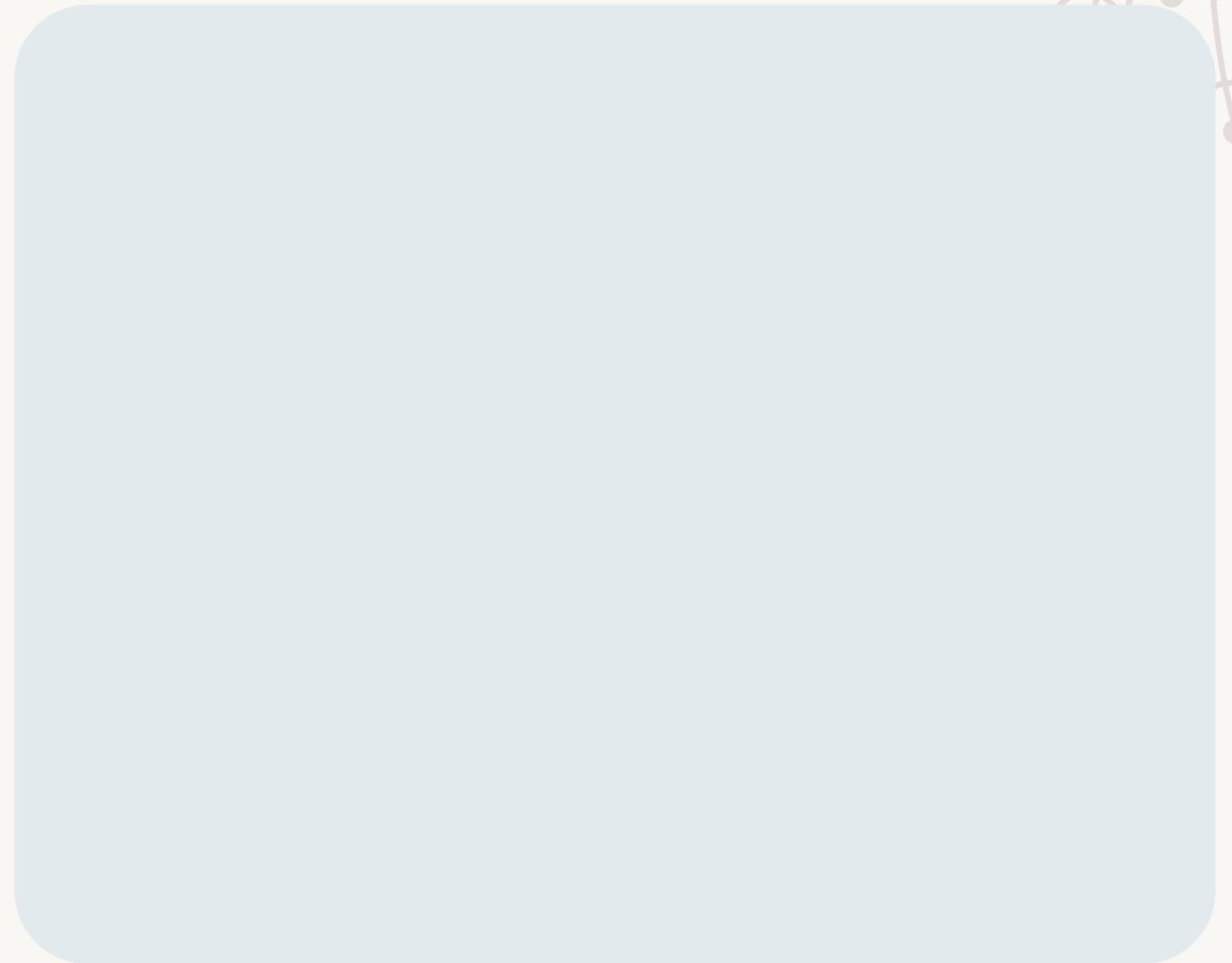
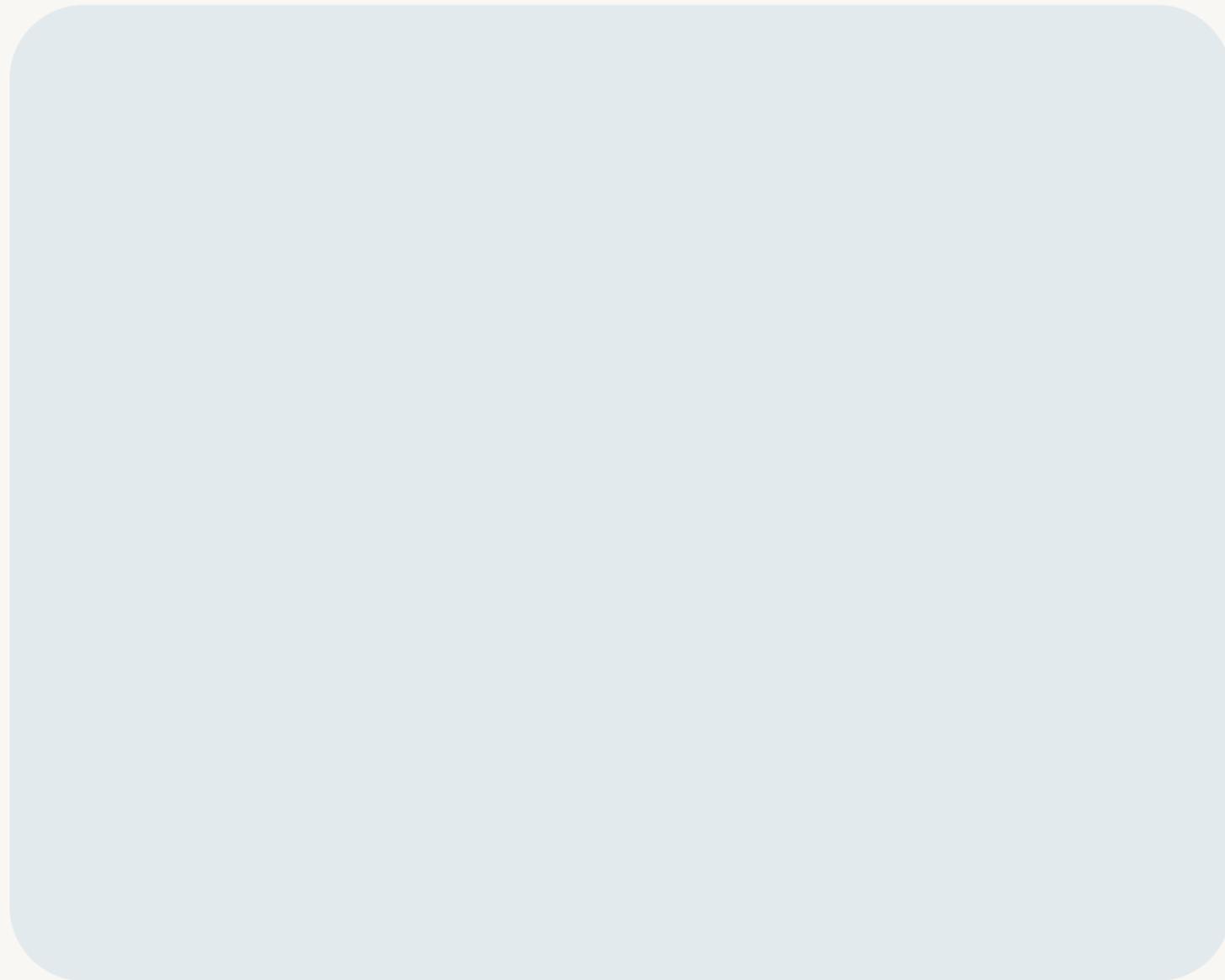
sensazioni positive

sensazioni negative



# Area da espandere

Descrivi lo scenario ideale a sinistra, ed elenca le attività da potenziare a destra





# Area da limitare

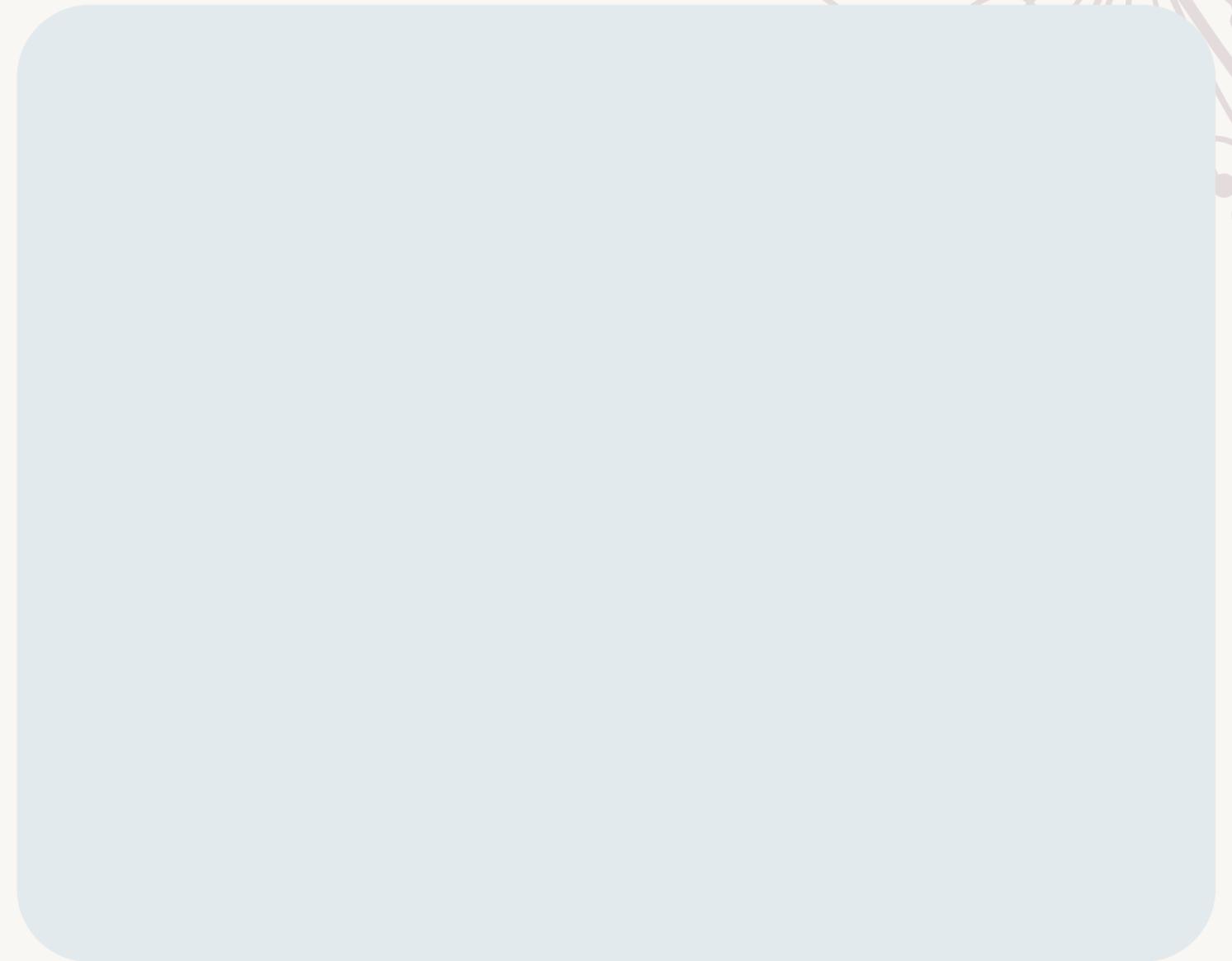
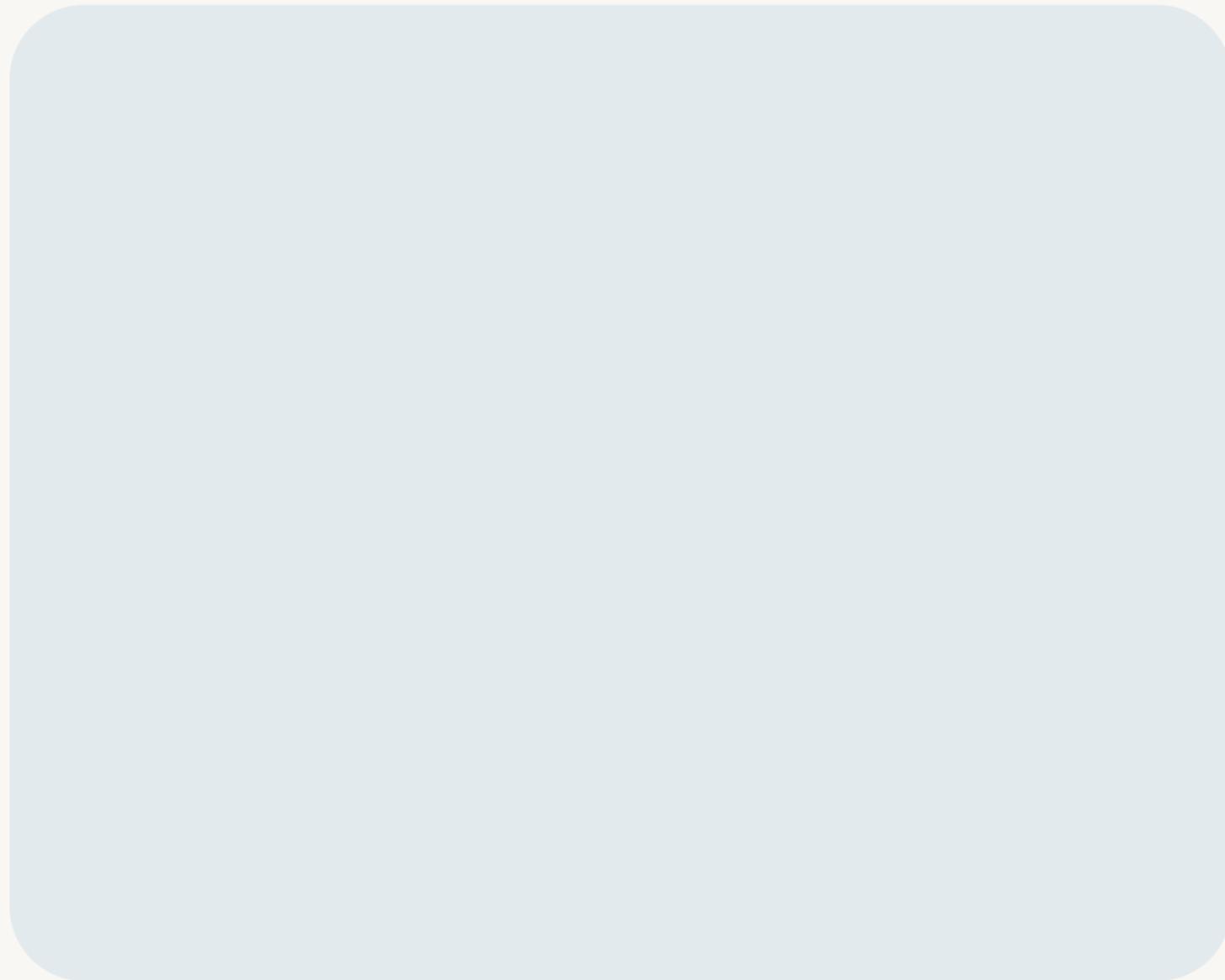
Quali sensazioni ti evoca pensare a quest'area della tua vita

sensazioni positive

sensazioni negative

# Area da limitare

Descrivi lo scenario ideale a sinistra, ed elenca le attività da ridurre a destra



# Aree da modificare

Cosa puoi cambiare concretamente nelle prossime 2 settimane?

aumentare (azioni / attività / relazioni)

ridurre (azioni / attività / relazioni)

# Ciao, sono Paola Girelli, Psicologa e Coach Strategica

Se vuoi strutturare un piano di cambiamento efficace e duraturo o approfondire questo argomento per raggiungere i tuoi obiettivi, contattami per iniziare un percorso insieme.

La prima call di 15 minuti per identificare le tue necessità e il tipo di percorso adatto a te è gratuita,

a presto,

Paola Girelli





DOTT.SSA PAOLA GIRELLI  
ISCRITTA ALL'ALBO PSICOLOGI LOMBARDIA N° 25557  
CELL. 388.9415292 - INFO@PAOLAGIRELLI.IT

**craftingstrategico.it**