



**SOS ESAME!**

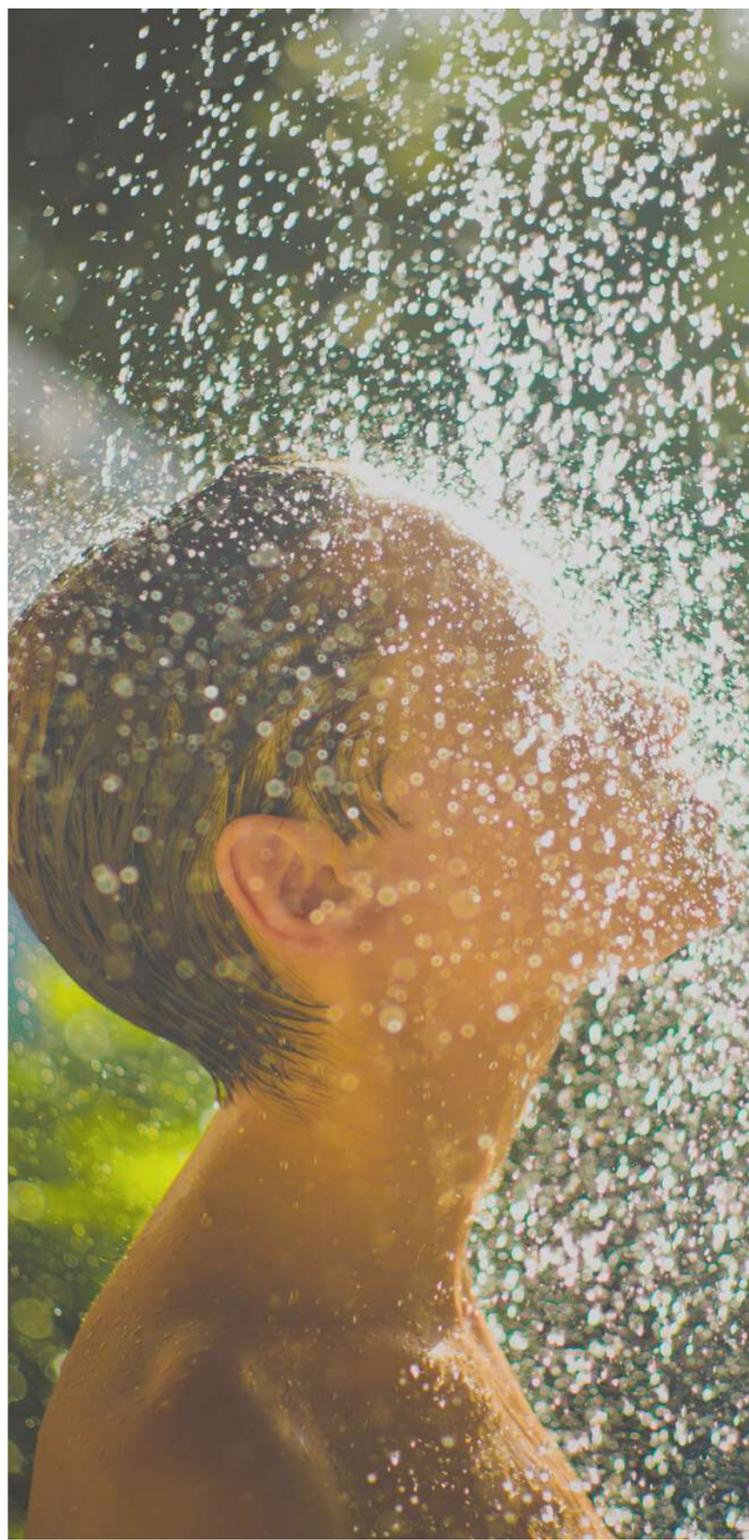
**BREVI CONSIGLI  
PER SUPERARE I  
MOMENTI DI PANICO**

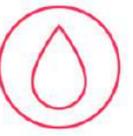
# CHE CONFUSIONE!

Stai facendo troppo o  
tutto insieme  
o senza un metodo.

## PAROLE D'ORDINE: FAI PULIZIA

- **lava via** i cattivi pensieri
- calma il panico
- **fai ordine** sulla **scrivania** e nella tua mente.
- **scegli** solo ciò che ti serve e fai una cosa alla volta





Nutri la tua  
energia  
fisica e mentale

(Rescue Remedy a  
go go!)

**COCCOLATI E  
RECUPERA!**





## IL TUO MANTRA!

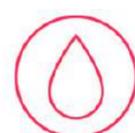
STAMPA, RITAGLIA, DISEGNA, SCRIVI, REALIZZA  
LA TUA FRASE MOTIVAZIONALE PREFERITA E  
METTILA IN BELLA VISTA O  
ANCHE SUL TUO DESKTOP

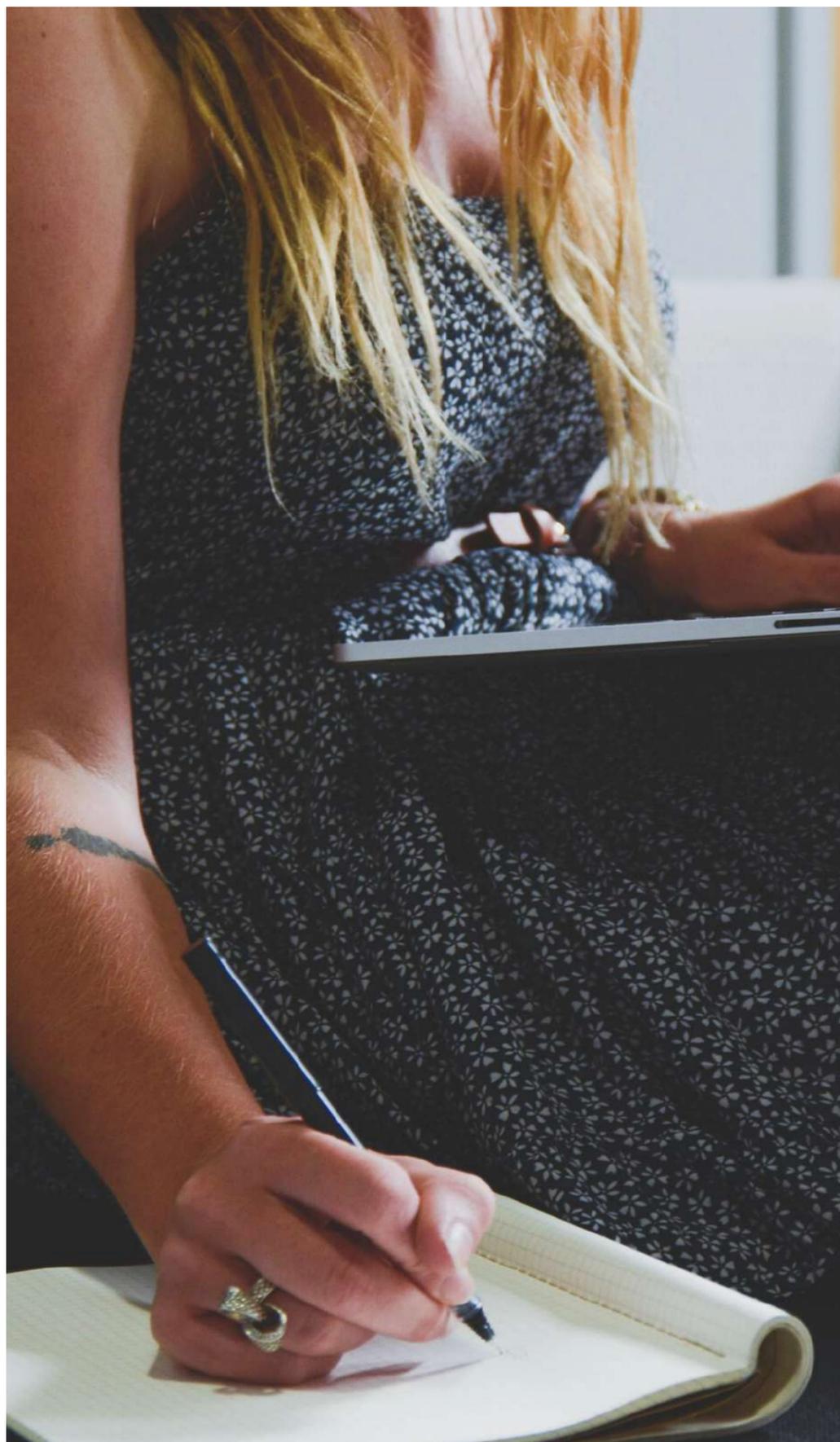




## **RICOMINCIA !**

**RIPARTI CON CALMA E  
SCEGLI TU DA DOVE RICOMINCIARE:  
RIVEDI LE LACUNE O  
CONTINUA DA DOVE HAI INTERROTTO**



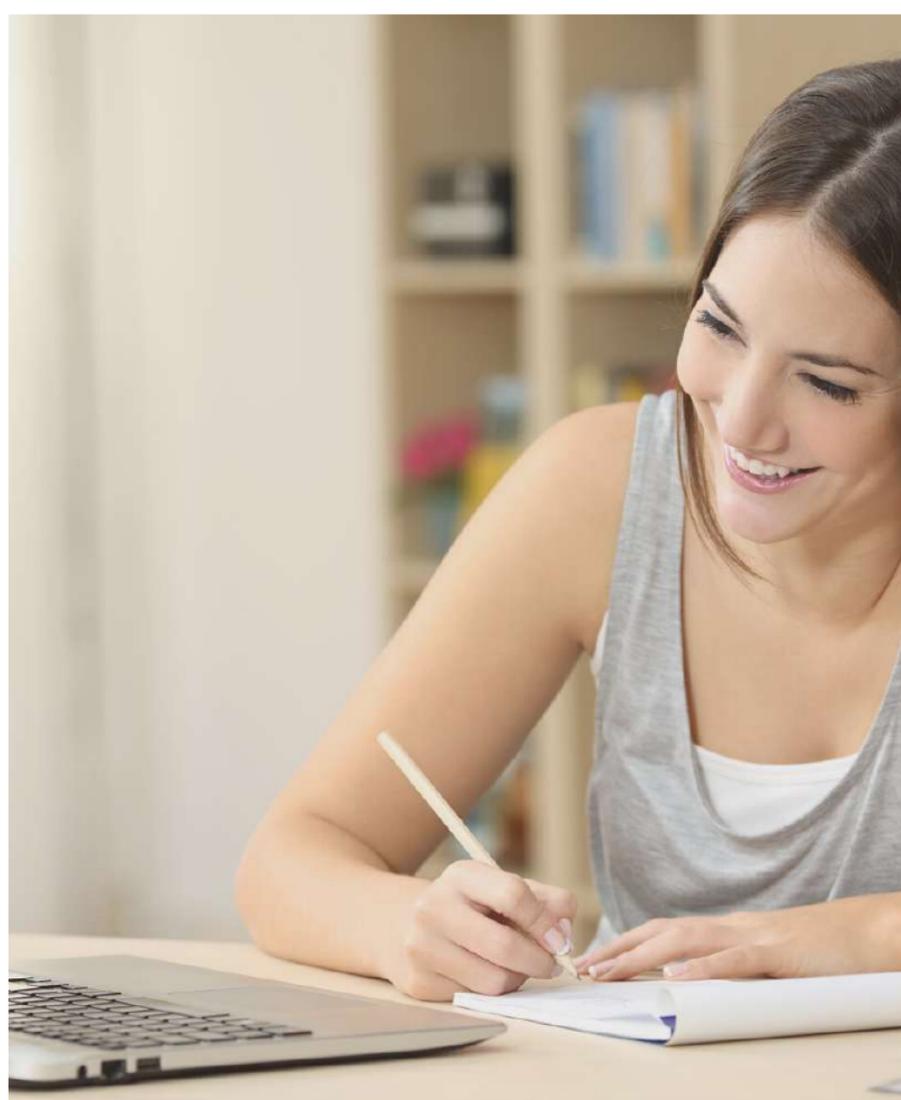


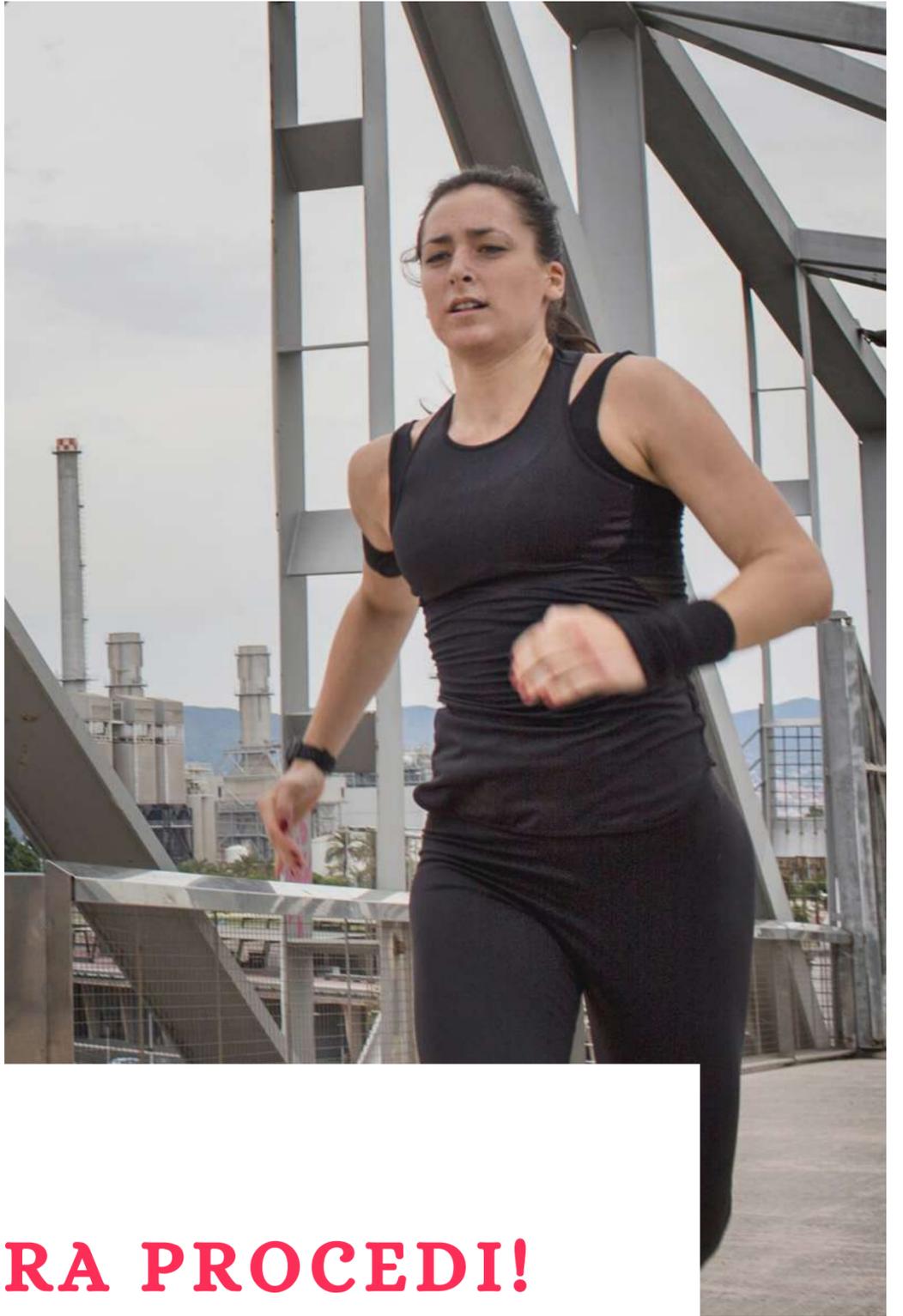
**Scegli qualcosa che  
AUMENTI LA TUA  
AUTOSTIMA:**

Ripassa bene una  
cosa **che NON sai**  
(Solo una! Ma ti  
sentirai più capace)

oppure...

ripeti una cosa **che  
SAI** già e ricordati  
che se sei riuscita  
una volta, puoi  
riuscirci ancora!





**E ORA PROCEDI!**

**SICURA E LEGGERA  
INCONTRO ALLA META!**

