

## RISORSE

Chi potrebbe aiutarmi?

Di cosa ho bisogno per risolvere il problema?

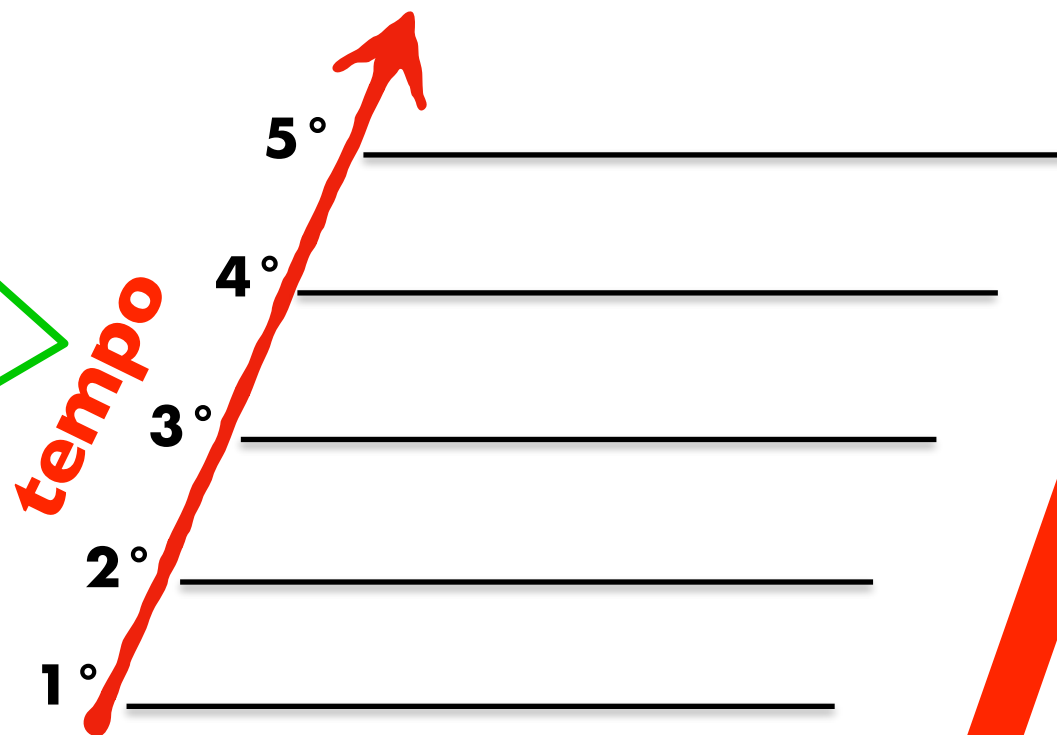
Cosa ho a disposizione per risolvere il problema?

Che risorse sento di avere a disposizione?

Credo che riuscirò a risolvere il problema?

Sono motivat\* (ho la spinta necessaria ad agire)?

**SITUAZIONE DESIDERATA:** Che situazione desidero? Come sarà la situazione quando il problema si sarà risolto? Che obiettivo ho?



Scrivi i primi 5 passi che farai, il primo entro una settimana!

## SFIDE

Cosa potrebbe ostacolare la soluzione del problema?

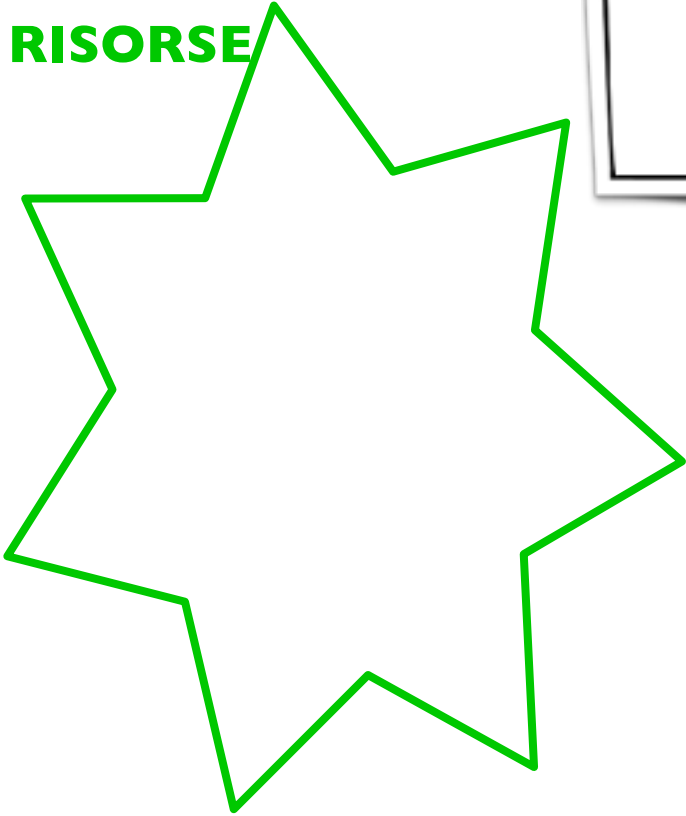
Chi potrebbe ostacolare la soluzione del problema?

Che risorse sento che mi mancano:  
personali, relazionali,  
ambientali?

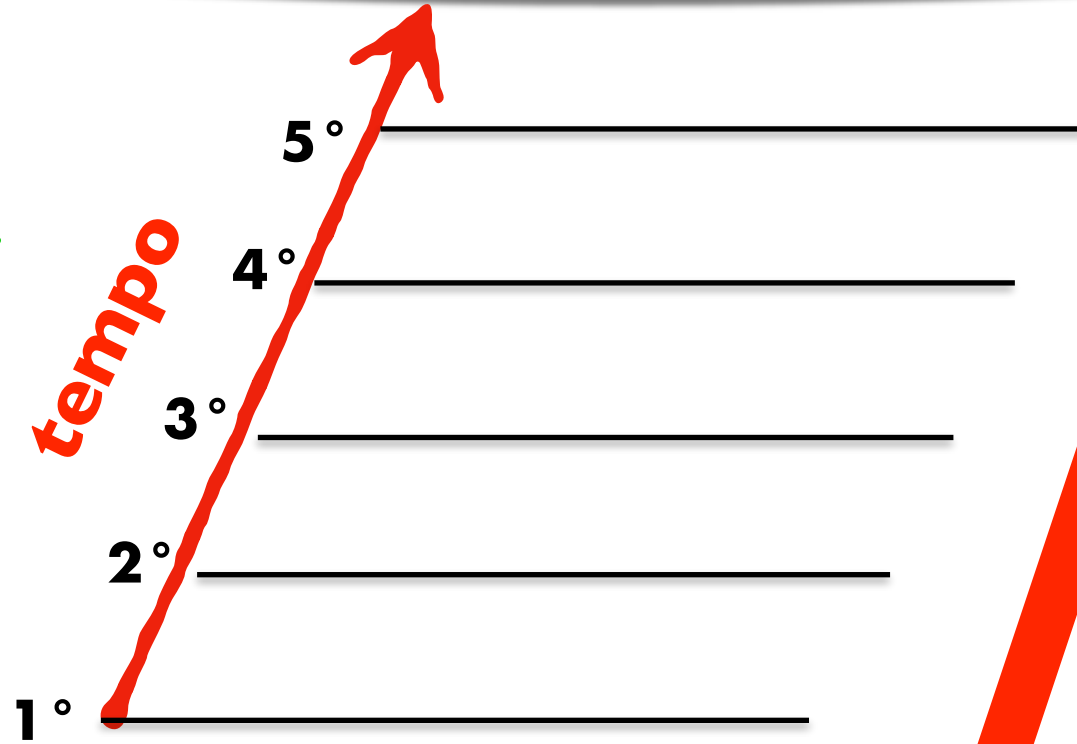
**SITUAZIONE ATTUALE:** Esattamente cosa vedi e senti (con le orecchie)? Quando si verifica?

Da quanto tempo esiste? Dove si verifica? Chi coinvolge? Qual è l'impatto e su chi ricade? Di chi è il problema?

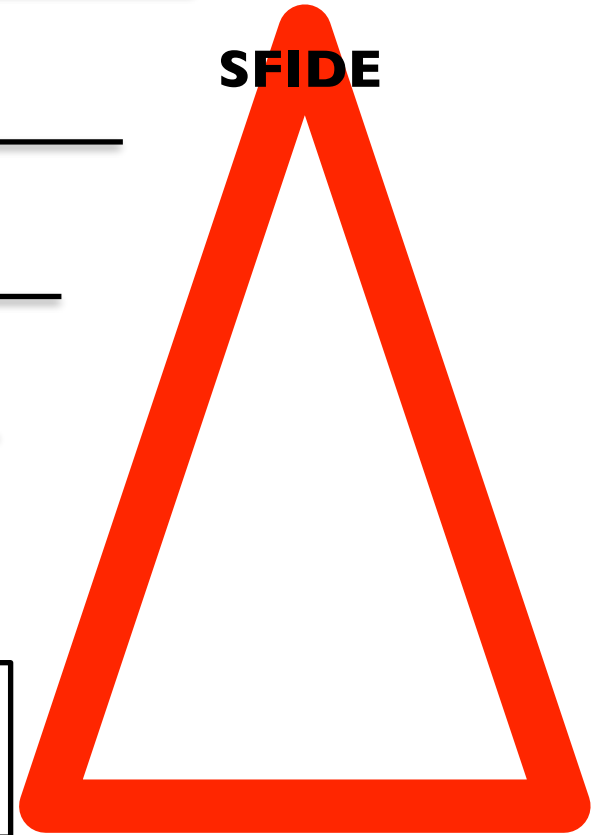
**RISORSE**



**SITUAZIONE DESIDERATA:**



**SFIDE**



**SITUAZIONE ATTUALE:**