

Per ogni dimensione: identifica un punto 0 (peggio non potrebbe andare) e un punto 10 (meglio non potrebbe andare). Dopo di che prova ad immaginare un punto 6 soddisfacente. Adesso prova ad immaginare dove sei tu da 0 a 10 e comincia a pensare cosa potresti fare per aumentarne la qualità di un solo punto.

DATA: _____

CONDIZIONE FISICA ASPETTO FISICO	0										10
FORMAZIONE PERSONALE	0										10
RAPPORTO DI COPPIA	0										10
FAMIGLIA D'ORIGINE FAMIGLIA COSTITUITA	0										10
AMICI RETE SOCIALE	0										10
CASA AMBIENTE ESTERNO	0										10
LAVORO	0										10
FINANZE	0										10
HOBBY	0										10
SPIRITUALITÀ	0										10

Articolo di riferimento qui: <https://www.scuzzarella.com/qualita-della-vita-psicologo-a-palermo/>

Per ogni dubbio e curiosità commenta se la risposta può essere utile a tutti, oppure contattami all'email angelo.scuzzarella@gmail.com