

CONSIDERANDO IL CAMBIAMENTO

Un esercizio

Che cosa voglio fare esattamente?

Perchè voglio fare questo?

Come lo farò? Quali sono gli obiettivi che devo prefissarmi per procedere

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ci sono parti di esso che necessitano di un proprio chiaro piano e/o provvedimento?

Come controllerò il mio progresso? (Un modulo di auto monitoraggio può essere utile)

Quando riesaminerò il piano e considererò di migliorarlo?