



Esercizio La lista dei premi

Creare una lista di premi da darsi se si raggiungono degli obiettivi settimanali (per esempio perdere 1/2 kg la settimana oppure compilare la scheda di monitoraggio tutti i giorni oppure fare 10.000 passi almeno cinque giorni la settimana).

ATTIVITÀ PREFERITE

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

COSE PIACEVOLI DA DIRSI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

PENSIERI GRATIFICANTI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5