

Compiti a casa (Prima Sessione)

- ◇ MEDITAZIONE QUOTIDIANA
(sul sito ci sono tre differenti tracce per la meditazione - scaricare e sperimentare tutte e tre) Mettere a fuoco un'intenzione

- ◇ CONDIVISIONE 1 VOLTA ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO

- ◇ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE

- ◇ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI

- ◇ RIELABORAZIONE E DEFINIZIONE OBIETTIVI (STATO DESIDERATO)

- ◇ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI