

## 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