

Quali sono i Costi e i Benefici del cambiamento del proprio STILE di VITA

Quanto mi costa cambiare...	Quanto ci guadagno...
DEVO ORGANIZZARMI E RIELABORARE I MIEI SCHEMI DI VITA E LA MIA ROUTINE	Miglioro il mio stato di Salute.
DEVO GESTIRE LO STRESS LEGATO AL CAMBIAMENTO	Mi prendo cura di me stesso e prevengo molte malattie.
DEVO METTERMICI IN DISCUSSIONE	Se migliorerò la condizione e il mio stato di salute utilizzerò meno farmaci.
DEVO TROVARE PIU' TEMPO PER ME	Io sono importante recupero il mio spazio e il tempo dedicato a me stesso/a in questo modo miglioro il mio aspetto fisico e mentale.
DEVO DARE SPIEGAZIONI A CHI MI VIVE INTORNO E LE PERSONE CON CUI MI RELAZIONO	Miglioro la mia autostima e mi rendo conto che ciò che faccio non deve interessare agli altri, ma è importante per me e il mio benessere personale, per cui vado avanti per la mia strada con le mie scelte e le mie idee.
COS'ALTRO?	<p>Mi sento più in forma ed ho più energie.</p> <p>Mi piaccio ed inizio ad apprezzare il mio corpo e il mio modo di essere.</p> <p>Imparo cosa mi fa sentire bene e come posso affrontare con più sicurezza la vita.</p> <p>Riesco a relazionarmi con più facilità e scioltezza.</p>