

Foglio di lavoro

(un esempio nel foglio di seguito)

Descrizione dell'esperienza	La porto con me?	Come può essere incorporata nella mia vita questa esperienza che ho acquisito?

ESEMPIO

Descrizione dell'esperienza	La porto con me?	Come può essere incorporata nella mia vita questa esperienza che ho acquisito?
<p>La necessità di muovere il mio corpo. Quando iniziavo a passeggiare nei metri consentiti sentivo che il mio fisico stava meglio ed era felice di muoversi</p> <p>Utilizzare per il lavoro da casa qualsiasi stanza</p>	<p>SI</p> <p>NO</p>	<p>Dedicando un tempo quotidiano per l'esercizio fisico: ogni giorno mi ricavo il tempo per una camminata di almeno 5000 passi.</p> <p>Quando lavoro, anche solo fare delle call dalla camera da letto, confonde la mia testa, che invece ha bisogno di riconoscere un proprio ambiente protetto e dedicato solo al riposo</p>