



## PERCORSO DI LIFE COACHING “RIPARTI DA TE STESSO”

### DOMANDE DI AUTOCOACHING

1) Che cosa ho imparato dalla quarantena?

---

---

---

---

2) Come sono cambiate le mie relazioni famigliari?

---

---

---

---

3) Che insegnamento voglio trattenere e da questi giorni di lockdown?

---

---

---

4) Come è cambiato il mio rapporto con me stesso?

---

---

---

5) Che cosa voglio lasciar andare?

---

---

---

---