

SCHEDA 6

ALLEGATO 1

MAPPA LE TUE MOTIVAZIONI E IL TUO SÌ»

	Soddisfazione / Felicità	Soddisfazione / Felicità ALTA
Fatica / Sforzo ALTO	SÌ PER FORZA / FRUSTRAZIONE Riordinare la stanza per forza • _____ • _____ • _____	«SÌ CORAGGIOSI» Allenarsi duramente • _____ • _____ • _____
Fatica / Sforzo BASSO	ZONA PASSIVA / PIGRIZIA Passare ore sui social o TV senza meta • _____ • _____ • _____	PIACERE FACILE / COMODITÀ Ascoltare la musica preferita • _____ • _____ • _____