



Cosa ho fatto oggi?

Quanto mi ha coinvolt*?

L'attività mi ha dato o tolto energia?

Flow

6

.

8

.

.

.

.

.

13

14

.

.

.

18

.

20

.

.

.

24



RESOCONTO DELLA PRIMA SETTIMANA

Attività in cui mi sono sentit* coinvolt*

Attività che mi hanno dato energia

Ho provato *flow* (mi sono senit* bene, a mio agio, capace di soddisfare il compito...) quando

RESOCONTO DELLA SECONDA SETTIMANA

Attività in cui mi sono sentit* coinvolt*

Attività che mi hanno dato energia

Ho provato *flow* (mi sono senit* bene, a mio agio, capace di soddisfare il compito...) quando
