

Nome
Data

INVENTARIO MENTALE

1) **Scrivi le tue attività sotto nei riquadri**

Attività a cui mi sto dedicando

Attività a cui dovrei dedicarmi

Attività a cui vorrei dedicarmi

2) Dopo aver scritto, per ogni attività chiedi:

- è vitale che me ne occupi?
se SI evidenziale come **VITALI**
- è importante? se SI evidenziale come **IMPORTANTI** se NO cancellale

3) Le restanti attività sono:

- cose a cui **DEVI** dedicarti!
Evidenziale come tue responsabilità
- cose a cui **VUOI** dedicarti!
Evidenziali come obiettivi/desideri