

QUESTIONARIO MENTAL TRAINING

Quali sono i miei obiettivi ?

Come li posso raggiungere ?

Qual è il mio stato di arousal ?

Come lo posso modificare ?

Sono consapevole del mio self talk ?

Come lo posso strutturare?

Mi so percepire ?

Come mi posso consapevolizzare ?

Utilizzo correttamente la mia energia mentale ?

Utilizzo correttamente la mia energia psichica ?

Come faccio a economizzare e investire le mie energie?

DOTT.SSA MARIANNA PERTOLDI

APPROFONDISCI – Iscriviti alla News Letter!

https://www.scuolaportieri.it/baccari_team/marianna-pertoldi/