



Programma settimanale



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

sabato

domenica

Mattino

ore 8 - 10



ore 10 - 12

Mezzogiorno

ore 10 - 14

Pomeriggio

ore 14 - 16



ore 16 - 18



Sera

ore 18 - 20

ore 20 - 22

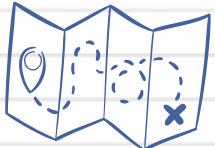


ÖKK

Lista di idee per il tempo libero



praticare
sport



fare una
caccia al tesoro



preparare
dei dolci



sperimentare



incontrare
gli amici



fare
bricolage



cucinare

Ecco cosa mi
piacerebbe fare...

Con chi / ingredienti /
importante



Rituale serale



Domande per ripercorrere la giornata...



Cosa è stato davvero positivo oggi?

Per cosa ti sei arrabbiata/o oggi?

Se fosse di nuovo mattino,
faresti qualcosa diversamente?

Se potessi fare una magia, che cosa vorresti
che facessi per te?

Oggi avresti voluto fare qualcosa di particolare,
ma non ne hai avuto il tempo?

Vuoi aggiungere qualcosa?

Vorresti dire qualcosa a qualcuno?

Qual è la più grande sfida che dovrà affrontare?