© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Riflessioni iniziali

Osserva il tuo punto di partenza, ciò che ti motiva e il primo passo da compiere

1 Da dove parto?

Quali sono oggi le mie abitudini alimentari?

Quanto mi muovo durante la giornata?

Com'è il mio livello di energia?

Quali ostacoli mi hanno frenato finora?

2 Aspettative e risorse

Cosa mi aspetto da questo percorso di 80 giorni?

Quali ostacoli prevedo?

Quali risorse ho già dimostrato di avere?

Quali abitudini mi aiutano a raggiungere i miei obiettivi?

© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Riflessioni iniziali

Osserva il tuo punto di partenza, ciò che ti motiva e il primo passo da compiere

3 Motivazioni e dubbi

Cosa mi ha portato a voler cambiare proprio adesso?

Che rapporto ho con la motivazione?

Quali pensieri mi fanno temere di non riuscire nel mio intento?

Cosa mi spaventa di più: iniziare, resistere, sbagliare o non vedere i risultati?

4 Emozioni e primo passo

Quali emozioni associo al cambiamento del mio stile di vita?

Qual è il primo cambiamento concreto che sono pronto a fare subito?

A cosa sono disposto a rinunciare?