© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Bilancio finale

Osserva il cammino fatto e rifletti sui cambiamenti vissuti

1 Bilancio

Quanto sono soddisfatto del traguardo raggiunto?

Quanto sono soddisfatto di come mi sento oggi, fisicamente ed emotivamente, rispetto a quando ho iniziato?

Quali sono stati i momenti più significativi, positivi e meno, e come li ho affrontati?

Cosa ho scoperto o imparato su me stesso durante questo percorso?

2 Abitudini e benessere

Quali abitudin hanno funzionato meglio e quali ho modificato o lasciato andare?

Come è cambiato il mio rapporto con cibo, movimento e cura personale?

Quali segnali di benessere noto nella mia quotidianità?

© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Bilancio finale

Osserva il cammino fatto e rifletti sui cambiamenti vissuti

3 Identità e stabilità

Quali piccoli gesti sono ormai parte della mia routine?

In quali aspetti sento di poter ancora migliorare?

Quanto percepisco stabile il cambiamento che ho costruito?

Visti i risultati ottenuti, è cambiata la percezione di me, e come?

Ora che il viaggio è concluso, come penso di voler continuare?

