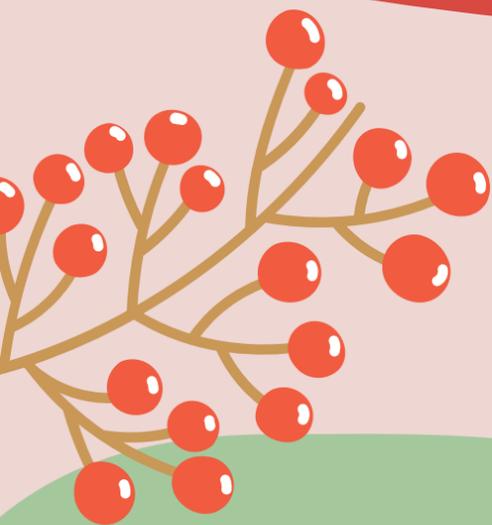


COME GESTIRE LE FESTIVITA'

se stai affrontando un dca



NON ABBANDONARE LE TUE ABITUDINI CHE TI FANNO STARE BENE

Ricerca la serenità nella tua routine.



PIANIFICA IN ANTICIPO

cerca di limitare gli imprevisti e pensa in anticipo a come rispondere a eventuali commenti



CERCA CONFORTO IN PERSONE CHE VOGLIONO IL TUO BENE

Parla di come ti senti, condividi e chiedi aiuto. Concentrati sulle tue relazioni sane

NON FARTI ANBATTERE DALLE RICADUTE

le cadute sono una parte fondamentale del percorso di cambiamento. Usale per cercare di capire qualcosa di più su di te

CONCENTRATI SU QUANTO HAI GIÀ FATTO E SU QUELLO CHE TI AUGURI PER TE IN FUTURO

Ricordati che sei in cammino, non perdere di vista il senso generale per la difficoltà del momento

