

## Le 3 regole d'oro per sentirti... IN PACE CON TE STESSA!

- 1- ABBASSA LE ASPETTATIVE: preparati al peggio e riuscirai ad affrontare tutto!
- 2- PERDONATI GLI ERRORI: tutti sbagliano e quello che conta è chiedere scusa.
- 3- CONCENTRATI SUL BELLO: anche nei momenti critici cerca un elemento positivo, ti fa cambiare prospettiva!

*Dott.ssa Vera Lelli*  
*pedagogista* 

Puoi ritagliare le 3 regole e appenderle sul frigo o usarle come segnalibro.