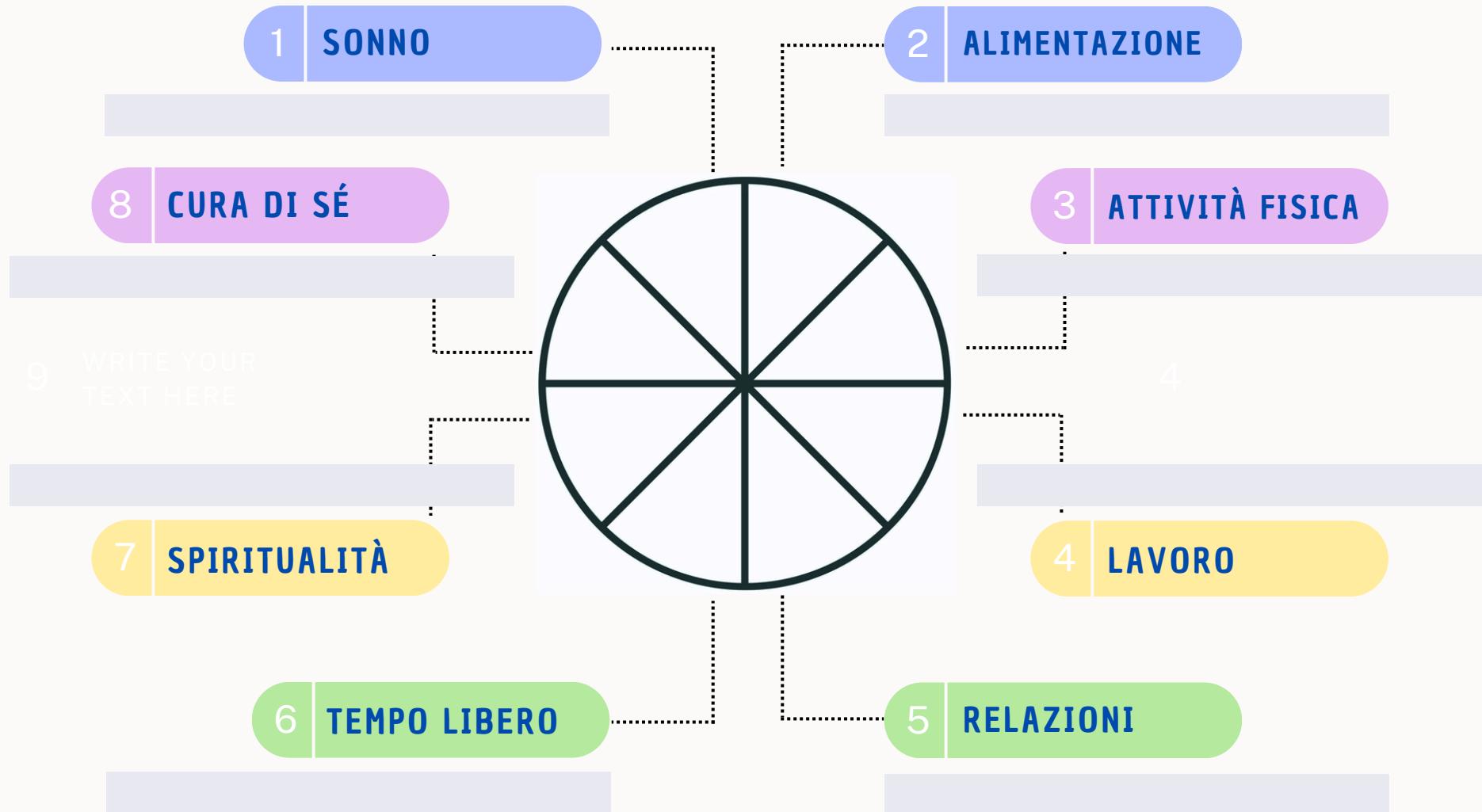


# LA ROUTA DELL'ENERGIA



## **Obiettivo:** visualizzare i “buchi nel vaso” e creare micro-azioni riparatrici

- Colora ogni spicchio in base a quanto ti senti soddisfatto (0-10)
- Quali aree disperdoni più energia? Scrivi 1 micro-azione per ogni spicchio sulle linee vuote
- Esempio: “Relazioni – Inizio a non rispondere a messaggi di lavoro dopo le 20”
- Rivedi la ruota ogni mese. I progressi non stanno nel riempire tutto subito, ma nel vedere come piccole correzioni riducono le “crepe”.

