

**SCHEDA DI ALLENAMENTO**

PUNTI DEBOLI	ESERCIZI	ATTREZZI
<i>Esempio: Ho poca pazienza e mi arrabbio facilmente</i>	<i>Stare tranquillo e avere più comprensione</i>	<i>Contare fino a dieci prima di parlare, ascoltare il punto di vista dell'altro...</i>